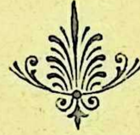
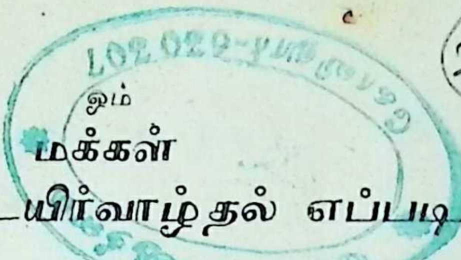
ஓம்

மக்கள்
நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

(HOW TO LIVE HUNDRED YEARS?)



மறைமலையடிகள்.



ஓம்

மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

(HOW TO LIVE HUNDRED YEARS?)

With an English Preface.

இது

பல்லாவரம்

பொதுநிலைக்கழக ஆசிரியர்

மறைத்திருவாளர் சுவாமி வேதாசலம் என்னும்

மறைமலையடிகளால்

(*By* SWAMI VEDACHALAM)

(*Master of The Sacred Order of Love*)

PALLAVARAM

இயற்றப்பட்டுப்

பல்லாவரத்திலுள்ள

தமது

திருமுருகன் அச்சுக்கூடத்தில்

(T. M. PRESS, PALLAVARAM.)

பதிப்பிடப்பட்டது.

February, 1933.

விலை ஐந்து ரூபா.

ENGLISH PREFACE.

"On a natural system of diet, old-age would be our last and our only malady; the term of our existence would be protracted; we should enjoy life and no longer preclude others from the enjoyment of it."—

Poet Shelley in "A Vindication of Natural Diet."

The following second large work of mine (my first large work being "The Life and Times of St. Manickavachakar) in Tamil embodies the results of my careful study of Long Life problems, of my observations of symptoms in myself and in others in health and in disease, and of my experimental modes of living and methods of healing pursued continually for more than thirty years. Nothing but what has been found in all these thirty years to benefit others and myself is set down in the following pages. Before recommending to others what I read and thought about how to maintain a healthy life and how to restore it in cases where it was impaired, I tried them all on myself and my people undergoing of course considerable trouble and expending large sums of money all through, until I came to hit upon the very simple, natural, correct, inexpensive mode of leading and maintaining a healthy long life. Although it took me twenty-four years to complete this treatise owing to interruptions occasioned by my other literary, religious and historical works, yet it has gained in my long and varied experience, wide study and progressive thinking.

Here in India as elsewhere, it is generally believed that living long does not lie within the power of man. Most of the people in India attribute to the power of fate both a short life and a long one. Only a few hold to the view that man has infinite possibilities in store, if he would only care to exercise his will, and that, according as he energizes

it or leaves it dormant, does he either lengthen his life's duration or shorten it to a span. These few are mostly the adherents of the yoga system of philosophy. In ancient times not only in India but also in Greece, the followers of Kapila and Patanjali, and Pythagoras practised strict yogic modes of living and thinking and eventually enjoyed a long life extending to a hundred years and more.

But in recent times when the practice of yoga and therewith the natural ways of living and the loftier ways of thinking had the more fallen into disuse, as the people became more and more illiterate, ignorant and aggressively selfish indulging in animal passions and morbidly craving for unnatural foods and drinks, the human life also has become hideously short. Most horrible forms of disease have multiplied and great sufferings and countless premature deaths do occur. Still they pass unnoticed simply as inevitable occurrences. The yogic mode of living has even come to be looked upon as belonging exclusively to the ascetic few.

But, towards the end of the last century Saint Ramalinga in Southern India and Saint Ramakrishna and his great and illustrious disciple Swami Vivekananda in Northern India had, by their impressive teachings and thrilling lectures, revived the study and practice of Yoga to an appreciable degree and showed how all who are willing might share in the benefits of Yoga.

Still earlier in far-off countries Newton the great discoverer of scientific laws, struck deeply by the fact of the wonderfully long life led by some men—especially by Thomas Parr who lived 153 years, and Henry Jenkins 169, devoted his attention to a study of the habits and diets of the long lived persons and found out the great law existing between the purity and simplicity of the former and the long life of the latter. He then wrote a "luminous and eloquent essay" on Defence of Vegetable Regimen expounding the principles that underlie the perpetuation of life, and thus

gave a new impetus to the investigation of laws governing the length of human life. After the time of Newton, the question of clean food and its intimate relation to a healthy long life, touched the finer feelings of so great an angelic soul as the poet Shelley and so much excited his compassion for human and animal life that he promptly wrote a thoughtful, sound and brilliant essay called "A Vindication of Natural Diet" and disseminated his precious ideas all over the foreign countries.

From the time of Shelley this important subject began to engage the attention of many great scientists such as Louis Kuhne, Dr. A. Haig, Prof. Metchnikoff, Prof. Loeb, Dr. Albert Matthews, and Dr. J. H. Kellogg and of such great thinkers and philosophers as Prentice Mulford, Helen Wilmans, Harry Gaze and others. Dr. Haig's book on "Uric Acid" and Dr. Kellogg's "The New Dietetics" are really epoch-making works, inasmuch as they bring to clear light the hitherto hidden facts relating to food and life. The number of learned people who are greatly benefited by the teachings of these eminent authorities is daily increasing by tens and hundreds of thousands in foreign countries, while here in Southern India those who know even the names of these savants are extremely rare.

When this vital knowledge is in such a deplorable condition even among the English educated people of this country, is it to be wondered at for its being much more so among others who are almost illiterate and who only speak Tamil but know not either to read or write anything in it? That the increasing number of the English-educated persons should, after completing their university course, go hunting after posts in Government Offices and elsewhere, mostly not with any honourable intention but with an avidity to scrape up as much as they can the people's money, that they should vie with each other in spending it as much in adorning their females with costly diamond jewels and silk cloths of every high grade, as in other vain luxuries, that

they should take no thought of the poor suffering and prematurely dying millions in the country, of their language and religion and their social amelioration, is really a heart-rending spectacle.

It was this lamentable state of affairs that at first roused in me a feeling of boldness to lay out the limited sources of my income in the acquisition and propagation of knowledge pertaining to the science of health, although this to a certain extent interfered with my study of English, Tamil and Sanscrit literatures, of the different systems of philosophy and the different religions of the world. Even though the following work gives an elaborate treatment to health-subjects, yet it is not done in the cold light of purposeless materialistic science. On the other hand, ideas common to all religions and philosophies are brought in to enliven and ennoble the subject and I trust that, after reading it once, one would find his or her mind greatly refreshed and exalted.

A work of this kind is quite new to the Tamil people and it may even seem strange to many a seemingly religious person that it should give such an explicit treatment to such avoided subjects as those that concern sex-functions and birth-control. Perceiving the evil of concealing such vital matters from the knowledge of people, even women of high attainments, and even men of great religious distinctions have, in the foreign countries, come forward to speak and write on those subjects without any reserve. Marie Stopes' and E. A. Rout's deservingly famous writings are familiar instances in point. And there is not a greater and stronger upholder of the needs of birth-control than the illustrious Dean Inge of St. Paul's, nor is there a deeper and more logical thinker and exponent of the science of eugenics than Dr. F. C. S. Schiller of Oxford. "Eugenists believe" says Dean Inge "that unless civilisation is guided on scientific principles, it must come to ruin. We are ready to give up all our theories, if we can be proved to be in the wrong; but

we stand by scientific as against emotional or sentimental ethics" (Outspoken Essays, Second Series). And Dr. Schiller lays greater emphasis on this fact by affirming "However powerful, therefore, a society may be, and however great its resources, it is doomed if it so organizes itself as to breed the wrong sort of men and to favour the survival of the worthless at the expense of the more valuable" (Eugenics and Politics).

Ages ago our own country was not wanting in wise men who perceived the evil of indiscriminate procreation. St. Thirumoolar who existed in the 5th century A. D., not only speaks of what ought to be the right sort of sex-functions, but also indicates the conditions under which a limited number of choice offspring is producible. From this it must be clear that, in treating explicitly of sexual functions and birth-control methods, I have not done anything offensive against delicacy of taste but have simply voiced forth what the great men of the past and the present thought and said on the subject.

Another prominent feature of this work is its strong advocacy of nature-cure methods. If man can learn to make a proper use of air, light, heat, water and dwelling places, if he can live only upon such vegetable foods as contain all the elements required for the building up of his body, if he can keep clean the excretory organs without allowing the used-up matter to remain in them long, if he can fast occasionally so as to give rest to his over-wrought organ the stomach, if he can keep his blood free from impurities and contamination, and lastly if he can exercise his mind and body to an extent beneficent but not fatiguing, there is no reason why he should not live a healthy long life and why he should not abandon the use of medicines altogether. One who has acquired the habit of living according to the principles laid down in this book needs no longer fear either disease or untimely death. If, by unforeseen circumstances, anything goes wrong with him, all that he must

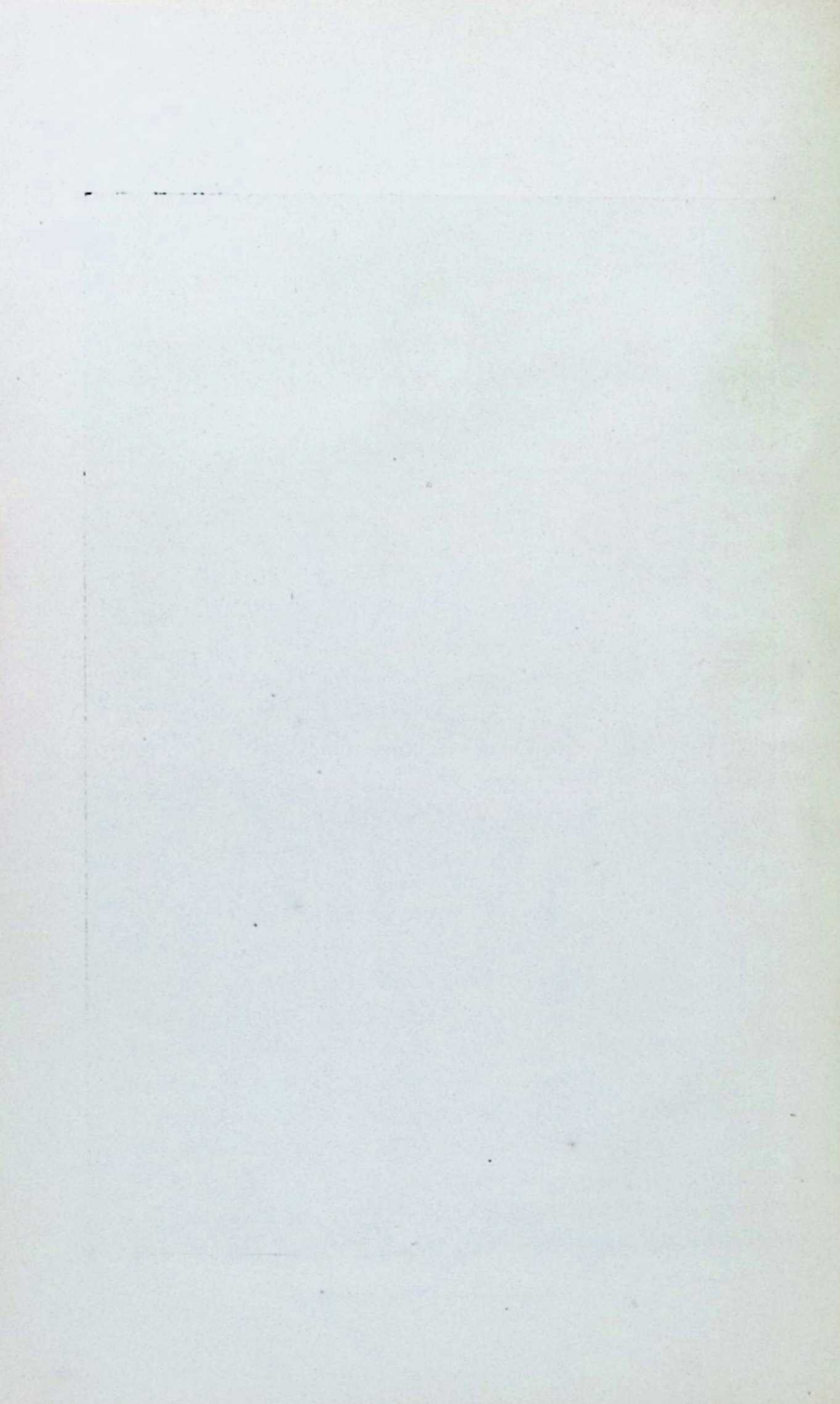
do is simply to adopt the simple, inexpensive and natural methods of healing shown in the last chapters of this book and the cure will positively follow as a matter of course. With these few words I send out this most useful work of mine for the benefit of the Tamil people and offer my humble prayer to God for having enabled me to complete it after so long.

THE SACRED ORDER OF LOVE,
Pallavaram, 13th Feb. 1935.

VEDACHALAM.



சுவாமி வேதாசலம்.





ஓம்

முகவுரை

மக்கள் நூறுண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? எனப்பெயரிய இந்நூலை இற்றைக்கு இருபத்துநான்கு ஆண்டுகளுக்குமுன் சௌமிய வைகாசியில் எழுதத் துவங்கினேம். சென்ற முப்பத் தோராண்டுகளாக எம்மால் நடத்தப்பட்டுவரும் எமது ஞான சாகரம் என்னுந் திங்கள் வெளியீட்டின் ஐந்தாம் பதுமத்து முதலிதழிலே இதன் முதலத்தியாய மாகிய 'நீண்டவாழ்க்கை' என்பது வெளிவரத்தொடங்கியது. அவ்வைந்தாம் பதுமத்தின் மற்றையிதழ்களிலும், ஆறு, எழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்தாம் பதுமங்களின் இடை இடையேயும் வெளியாகி வந்த இதன் மற்றை அத்தியாயங்கள், யோகநித்திரை, மனிதவசியம் என்னும் எம்முடைய ஏனைநூல்களை அப்போது விரைந்து முடிக்க வேண்டியெழுந்த இடையூற்றால் அப்பத்தாம்பதுமத்தின் உ, ங.-ஆம் இதழ்களில் வெளிவந்த அளவில்நிற்க, இந்நூலும் இடையே முடிவுபெறாது நிற்கலாயிற்று. அதுவரையில் வெளிவந்த இந்நூலின் பக்கங்கள் உகரு ஆகும் இந்நூலுக்கு அப்போது இடப் பட்டபெயரில் 'வருஷம்' என்னும் வடசொற் கலந்திருக்கின்றது. இந்நூல் முதன்முதல் எழுதத் துவங்கியஞான்று, வடசொற் கலப் பால் தமிழ்மொழிக்கு நேரும் பொல்லாங்கினை யாம் உணராதிருந் தமையாற் சிறிதேறக்குறைய இந்நூலின் முதல் நூறுபக்கங்களிற் சிற்சில வடசொற்கள் இடையிடையே கலந்துவிடலாயின.

ஞானசாகரப் பத்தாம் பதுமத்து ங.-ஆம் இதழில் நின்று போய இந்நூற்பகுதி மீண்டும் ஞானசாகரப் பதினைந்தாம் பதுமத்து ங-ஆம் இதழிலே துவக்கஞ் செய்யப்பட்டுச், சிறிதேறக் குறையத் தொடர்பாக அதன்கண்ணும், பதினாறும் பதுமத்து முதல் நான்கிதழ்களிலும் வெளியாகி, இப்போது அப்பதுமத்தின் இவ் ரு, சு-ஆம் இதழ்களில் முடிவுபெறலாயிற்று. இடையிலே மாணிக்கவாசகர் வரலாறுங் காலமும் என்னும் பெரியநூலை ஞானசாகர க0-ஆம் பதுமத்தின் க0-ஆம் இதழிலிருந்து துவங்கி

ஏழாண்டுகள் பெரிதாராய்ந்தெழுதி, கச-ஆம் பதுமத்தின் ஈற்றில் முடிக்கவேண்டிய கட்டாயம்நேர்ந்தமையால், இந்நூல் சிறிதேறக் குறைய எட்டாண்டுகள் வரையில் இடையே எழுதப்படுதற்கு இடமில்லாமல் நின்றுபோயது. என்றாலும், எல்லாம் வல்ல இறைவன்றிருவருளால் இப்பெருநூல் இருபத்துநான்கு ஆண்டு கட்குப் பின்னரேனும் இப்போது இனிது முடிவுபெறலானமைக்கு, எமது புல்லியவணக்கம் எம்பெருமான் திருவடிப் போதுகட்கு உரியதாகுக!

இந்நூலை முடித்தற்கு இத்தனைகாலஞ் சென்றதாயினும், இதிற்சொல்லப்பட்ட பொருள்களையும் முறைகளையும்பற்றி யாம் ஓவாது ஆராய்ந்தபடியாகவேயிருந்தேம். நோய் வராவகைகளையும் வந்தநோய் நீக்குமுறைகளையும் பற்றித் தமிழ் ஆங்கில வடமொழிகளிற் சான்றோர் எழுதிய உயர்ந்தநூல்கள் பற்பலவற்றை யாம் பயின்றறிந்தவளவில் நில்லாது, அவைதம்மையெல்லாம் எம்மிடத்தே செய்துபார்த்தும், எம்மைச் சார்ந்தாரிடத்தே செய்துபார்த்தும் ,அவற்றுள் எவை மிகச்சிறந்தனவாய்ச் செலவில்லனவாய் எளிதிற்செய்து பயன்பெறத்தக்கனவாய்த் தெளியப் பட்டனவோ அவைகளையே இந்நூலின்கண் வரைந்திருக்கின்றேம்.

இத்தகையதொரு பயன்சிறந்த உரைநூல் தமிழ் மொழிக்கண் இல்லாப் பெருங்குறையால், ஆண்பெண்பாலாரிற் பெரும் பகுதியினர் தமது வாழ்க்கையிற் பிழைமிக ஒழுகிப், பல்வகை நோய்களாலும் பொருட்செலவாலும் வறுமையாலும் பிடியுண்டு, தாம் ஆண்டு முதிராமுன்னரே இறந்தொழிவதல்லாமலுங், தம் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும், அவர்க்குப்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் எல்லாம் அங்ஙனமே பெருந்துன்பங்களுக்கு வழிவழி ஆளாகி மடிந்துபோகவுஞ் செய்துவிடுகின்றனர். தமிழ்மக்களின் துன்பம் மிகுந்த இக்குறுவாழ்க்கையைக் கண்டு எமதுள்ளத்தில் உண்டான இரக்கமே இந்நூலையியற்றி வெளியிடுமாறு எம்மைத் தூண்டலாயிற்று. மக்கள்வாழ்க்கையைப் பற்றிய இந்நூலில், எந்தப்பகுதியையும் மறைத்தெழுதுதல் ஆகாமையாலும், அன்றி அங்ஙனம் மறைத்தெழுதினல், இன்றியமையாது தெரிந்து ஒழுக வேண்டிய முறைகள் விடப்பட்டு, அதனல் ஆண்பெண்

பாலாரை இஃது அறியாமையினின் றெடுக்க மாட்டாதாய்ப் பய னின்றிக்கழியுமாதலாலும் 'ஆண்பெண்சேர்க்கை,' 'மக்கட்பேறு' 'கருவிலக்கு' முதலான பகுதிகளிற் சொல்லவேண்டுவன வெல்லாம் ஒருசிறிதும் மறையாமல் திறப்பாகவே வரைந்திருக் கின்றேம். மக்கள் வாழ்க்கையின் உயிர்நிலையாயுள்ள இச்சிறந்த பொருள்களைத் தெளித்து விளக்காது விடுதலால் வழிவழிப் பெருகும் பெருந்தீங்கினை நன்குணர்ந்தே, திருமூலர் முதலான நம் பண்டையாசிரியர்களும் இவைதம்மைத் தம்நூலில் மறையா தெடுத்து விளக்கி அறிவுறுத்திருக்கின்றனர். இஞ்ஞான்றை ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர்களிற் புகழ்மிகப்படைத்த ஆட வரும் மகளிருங்கூட இத்துறைகளில் மறைவு சிறிதுமின்றியே திறந்தெழுதிவருமாற்றை, இதற்குமுன்னுள்ள எமது ஆங்கில முகவுரையுள்ளும் எடுத்துப் பேசியிருக்கின்றேம். ஆதலால், வாழ்க்கையின் மறைபொருள் நுட்பங்கள் முற்றும், நோய்நீக்கும் இயற்கைமுறைகள் முற்றும் நன்கெடுத்து விளக்கும் இந்நூல் ஆண்பெண்பாலார் இருதிறத்தினர்க்கும் பெரிது பயன்பட்டு அவரை நீடினிது வாழ்விக்கும் என்னும் நம்பிக்கை மிகுதியும் உடையேம்.

இந்நூலின் முற்பகுதியில் விரவியிருக்குஞ் சிற்சில வட சொற்களையும் இதன் இரண்டாம் பதிப்பின்கட் களைந்து விடு தற்குத் திருவருள் விரைவிற் கூட்டுவதாக!

பல்லாவரம்,
பொதுநிலைக்கழக நிலையம்,
திருவள்ளுவர் ஆண்டு, ௧௯௬௩,
மாசித்திங்கள், ௩-ஆம் நாள்.

மறைமலையடிகள்.

இந்நூற்பொருளடக்கம்

* ஏழாம் அத்தியாயம் எனற்பாலது எட்டாம் அத்தியாயம் என நூலுக்குட் பிழைபட அச்சாய்விட்டது. இங்கிருந்து ஒன்பதாம் அத்தியாயத்தை எட்டாம் அத்தியாயம் என்றும் பத்தை ஒன்பது என்றும் முடியத்திருத்திக்கொள்க.

உ

திருச்சிற்றம்பலம்

மக்கள் நூறு ஆண்டு உயிர் வாழ்தல் எப்படி?

முதல் அத்தியாயம்.

நீண்ட வாழ்க்கை.

"எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப்பிறவிதான்யாதினும் அரிதரிதுகாண்" என்ற ஆன்றோர் திருவாக்கின்படி இந்த மனிதப்பிறவியைக் காட்டினுஞ் சிறந்தது வேறில்லை. கடவுளாலே இந்த உலகத்தில் வைக்கப்பட் டிருக்கின்ற எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவித்தற்கும், நமது அறிவை வளரச்செய்து அவ்வறிவின் ஒளியாலே நம்மைப் படைத்த அவ்வெல்லாம்வல்ல கடவுளின் திருவருட் பேரின்பக்கடலில் முழுகி என்றும் அழியாப் பேரின்பத்தை அனுபவித்து இருத்தற்கும் சாதனமாயிருப்பது இந்த மனிதப்பிறவியேயாம். இந்த மண்ணுலகத்தில் அளவின்றிப் பெருகியிருக்கின்ற பலவகையான இன்பங்களையும் அனுபவிக்க அறியாமல், இன்பம் அல்லாதவற்றை இன்பமாகப் பிறழநினைந்து அவற்றை அனுபவிக்கப் புகுந்து இம்மனிதப்பிறவியை இழந்தோரும் இழக்கின்றோரும் இழப்போருங் கடல் மணலை அளவிடினும் அளவிடப்படார்! மண்ணுலக இன்பத்தை உள்ளபடி அறிந்து சுகம்பெறாது உயிர் இழந்தோர் விண்ணுலக இன்பத்தையும் இழந்து, அதற்கும்மேற்பட்ட கடவுளின் திருவருளின்பத்தையும் இழந்து விடுகின்றனர்! இது மாத்திரமா? தாங் கெடுவதல்லாமலுந் தம்மைச்சேர்ந்த மனைவி, மக்கள், உற்றார், உறவினர், நண்பர் முதலியோரையுங் கெடுத்து விடுகின்றனர்! எப்படி

யெனில், சரீரத்தின் கண் உள்ள எலும்பு, தோல், நரம்பு, மாமிசம், இரத்தம் முதலான கருவிகள் செவ்வையான நிலைமையில் இருந்தால், அச்சரீரத்தின் உள்நின்று உலாவுகின்ற உயிரின் நினைவுகள் பரிசுத்தமான நிலையிலிருந்தால், ஒருவன் சிறிதேறக்குறைய நூறு வருஷம் உயிரோடிருக்கல் திண்ணம். இப்படியல்லாமல் இவை நிலை பிறழ்ந்து போனால் இவன் சிறு பருவத்திலேயே உயிர் துறக்கின்றான். உடம்பிலுள்ள கருவிகள் சீர் குலைந்துபோனது தெரியாமல், அல்லதுதெரிந்தாலும் அதனாற் பின்விளையுந் தீமை இன்னதென்று பகுத்தறியாமல் ஒருவன் ஒரு பெண்ணை மணஞ்செய்து கொள்வானானால், இவன் தனதுசேர்க்கையால் அப்பெண்ணின் உடம்பையும் உயிரையும் நிலைகுலையச் செய்கிறான். இவ்வாறு இவனும் இவளும் நிலைகுலைந்து நிற்குஞ் சமயத்தில் இவர்கட்குப் பிள்ளை பிறந்தால், அதனால் அந்தப் பிள்ளையின் உடம்பும் உயிருஞ் சீர்கெட்ட நிலைமையடைந்து, பலவகை நோய்கட்கும் ஆளாய்க், குழந்தைப் பருவத்திலோ, அதுதவறினால் பாலப் பருவத்திலோ, அதுவுந் தவறினால் வாலிபப் பருவத்திலோ மரணமடைகின்றது. இவ்வாறு பிள்ளையுந் துன்புற்று இறக்க, இப்பிள்ளையைப் பெற்றாருந் துன்புற்று இறக்க, இவர்களைச்சேர்ந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர் என்னும் இவரெல்லாம் மனவியாகுலம் அடைகின்றனர். மனவியாகுலம் அடையவே அவர்கள் உடம்பின் உள் ஓடுகின்ற இரத்தம் விஷப்பட்டு எல்லாக் கருவிகளும் நிலை கெடுகின்றன. ஆகவே, அவர்களும் சுகமிழந்து அகால மரணம் அடைகின்றனர். கலப்பாலினுள்ளே குற்றின சிறு பிரைத்துளியானது அப்பால்முழுவதையும் மாறுபடுத்தித் தயிராக்குதல்போலச், சுத்த சுக வாழ்க்கையுடைய மக்கள் நடுவிலே ஒருவன் அடைந்தசீர் கேடானது அம்மக்கள் எல்லாரையும் சீர்கெடப் பண்ணும் ஆற்றலுள்ளதா யிருக்கின்றது. ஆகையால், தான் கெடுவ

தல்லாமலும் தன்னுற் பிறர் கெடுவதையும் உணர்ந்து ஒவ்வொருவனும் தன்னுயிரையும் உடம்பையும் சுத்த சுகநிலையில் வைத்து, அதனாற் றன் ஆயுளை நீளச்செய்து, அரோக திடகாத்திரரான மக்களைப் பெற்றுப், பலர்க்கும் உபகாரியாய் இவ்வுலக இன்பங்களை முற்றவும் அனுபவித்துக் கடவுளின் திருவருட்பேரின்ப நிலையை அடையவேண்டுவது இம்மக்கட் பிறவி பெற்றதற்குப் பயனுமன்றோ?

ஆனல், மனிதர் நூறு வயதுவரையில் திடசரீரத்தோடும் உயிர்வாழுதல் கூடுமோ என்று சிலர்க்கு ஆசங்கை தோன்றலாம். சிறு பருவத்திலேயே காலனுக்கு இரையாகும் இக்காலத்தார் பலர்க்கு இது புதுமையாய்த் தோன்றினும், வயது முதிர்ந்த சிலரிடம் இதைப்பற்றிக் கேட்டால், இது முன்னெல்லாம் மிகவுஞ் சாமானியமாயிருந்ததென்பது புலப்படும். எத்தனையோ பெயர் நூறுவயதுவரையில் உயிரோடிருந்தார்கள்; இப்போதும் நூறுவயதுள்ள முதியோர் பலரைக் காணலாம்; நூறு வயதுக்கு மேற்சிலர் உயிர்வாழ்வதையுங் காணலாம். அமெரிக்காதேசத்தில் நூறுவயதும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட வயதும் உள்ள முதியோர் பலர்சேர்ந்து ஒருசபை வைத்திருப்பதாக நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம். மனிதருடைய ஆயுள் நீட்டித்தை அனுபவமாக அறிந்து நூல் எழுதின ஜேம்ஸ் ஈஸ்டன் என்பார் ஒருவர் நூறுவயதும் அதற்குமேலும் உயிர்வாழ்ந்த ஆயிரத்து எழுநூற்றுப் பன்னிரண்டு பெயரைப் பற்றி விவரங்கள் தெரிவித்திருக்கின்றார்.

ஜோநாதன் ஹதா என்னும் ஆங்கிலதுரைமகன் ஒருவர் நூற்றுமுப்பத்தொரு வருஷம் உயிர் வாழ்ந்தனராம். அவர் ஐந்துமுறை கல்யாணஞ்செய்து எழுபிள்ளைகளையும், இருபத்துநான்கு பேரப் பிள்ளைகளையும், நூற்று நாற்பது பேரப் பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளையும் விட்டு இறந்தனராம்.

தாமஸ்பார் என்னும் மற்றுமோர் ஆங்கிலேயர் நூற்று அறுபத்திரண்டு வருஷம் உயிரோ டிருந்தனராம். இவர் தமக்கு நூற்றிருபதாவது வயதிலே இரண்டாவது விவாகம் செய்து கொண்டனராம். ராபர்ட் ஜென்கின்ஸ் என்னும் வேறொரு துரைமகன் நூற்றைம்பது வயதுவரையில் உயிர் வாழ்ந்தனரென்றும், நூற்று நாற்பது வயதுகாறும் வயலில் உழவுவேலை செய்தன ரென்றும் அறிகின்றோம். பிராஞ்சு தேசத்தில் ஹென்ஸி அபலவா என்னும் துரைமகள் ஒருத்தி நூற்றெண்பது வயது உயிரோடு இருந்ததல்லாமலும், தன் வயது முடிவுவரையில் தன் வீட்டு வேலை முழுதுந் தானே பார்த்துவந்தனளாம். இவ்வாறே இன்னும் நெடுநாள் உயிரோடிருந்தோர் பெயர்களைக் குறிப்பிடப் புகுந்தால், இது மிகவும் விரியுமாதலால் இங்கே எடுத்துக் காட்டிய பெயர்களே, நாம் சொல்வது உண்மையென்பதும், அது வெறுஞ் சொல்லாய்ப் போகாமல் இன்னும் அனுபவத்தில் உள்ள தென்பதும் நிலைநிறுத்துதற்குப் போதுமானவைபாம்.

இன்னும், முன்னமே பலவகையால் தமது உடம்பைச் சீரழித்து அழிந்துபோம் நிலையி லிருக்கும் பெரும்பாலார், அவ்வழியினின்றும் தப்பித் தமது தேகத்தைத் திடம் பெறச்செய்து நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தற்கு வழிகள் உண்டோ இல்லையோ என்று சந்தேகித்துத் திகைப்படையலாம். உண்மையாக நோக்குங்கால் அவர்கள் அவ்வாறு திகைப்படையக் காரணமில்லை யென்று எமக்குத்தோன்றுகின்றது. ஐரோப்பியர் ஒருவர் காமம் குடி முதலிய தீய வழிகளிலே நுழைந்து நாற்பத்தேழு நாற்பத்தெட்டு வயதுகாறும் தம் உடம்பை மிகவும் நிலைகுலையச்செய்து இறுதிக்காலத்தை எதிர் பார்த்திருக்குஞ் சமயத்தில் ஒரு வித்துவானாலே தேகத்தைத் திடப்படுத்தும் வகையறிவித்தெழு

தப்பட்ட புத்தகம் ஒன்று அவர் கையிற் கிட்டியது. அப்புத்தகத்தைப் படித்த நிமிஷம் தொடங்கி அவ்வைரோப்பியர் தம் தீய ஒழுக்கங்களையெல்லாம் அறவே விட்டு, அப்புத்தகத்திற் சொல்லப்பட்ட முறைகளை எல்லாம் வழுவாது அனுட்டிக்கத் தலைப்பட்டார். அது முதல் அவர் தேகம் மறுபடியும் திருத்தம் அடைந்து இருமி நோய் முதலான எவ்வகைக் குற்றங்களும் அணுகப் பெறுமலும், அணுகினும் அவை நெடுநாள் நில்லாமலும் சுகமாக நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனராம். இதைப்போன்ற உதாரணங்கள் இன்னும் எத்தனையோ உண்டு. ஆகையால், வயது முதிர்ந்து தேகம் தளர்ந்தநிலைக்கு வந்தாலும், அதுபற்றி மனக்கிளர்ச்சி குறையாமல் இந்தப் புத்தகத்தில் நம்மாற்சொல்லப்படும் முறைகளை வழுவாது பின்பற்றி வருவார்களானல் திரும்பவும் தமது தேகத்தைத் திடம்பெறச் செய்து எல்லாமக்களும் இனிது வாழ்வரென்பது திண்ணம்.

இது கொண்டு சிலர் வேறு விதமாகவும் நினைக்கக் கூடும். வயது முதிர்ந்த பிறகும் தேகத்தைத் திடம்பெறச் செய்தல் கூடுமாதலால், இளம் பிராயத்தில் நாம் விரும்பியபடி காமங், கட்குடி முதலியவற்றை வேண்டுமட்டும் அனுபவித்து அதன்பிறகு தேகத்தை வலிவுசெய்ய முயலலாம் என்றால், அப்படி எண்ணுபவர்கள் அந்தோ மோசம் போவார்கள்! ஒருவனுடைய உடம்பின்நிலை மற்றொருவர் உடம்பின் நிலையைப்போல் இராது. காமங் கட்குடி முதலிய தீயதுறைகளில் முழுகியுஞ் சிலருடம்பு முற்றும் வலிவு குன்றுமலிருக்கும்; சிலருடம்பு அத் துறைகளிற் புகுந்த மாத்திரத்திலே அவற்றின் வேகம் பொறுமல் அக்கணமே அழியினும் அழியும். சிலருடம்பு முதலில் அவ்வேகத்தைத் தாங்குவதுபோற் காட்டிப் பின்சடுதியிலே அது தாங்கமாட்டாமல் அழியினும் அழியும். ஆதலால், ஒருவன்

தன் சரீர நிலையைத் தானே திண்ணமாக அறிந்து கொள்வது அரிதினும் அரிதாகும்! என்னதான் தீய நெறியில் யான் ஒழுகினாலும், என் உடம்பு சிறிதுந் தளராதென்று உறுதியாய்ச் சொல்ல எவனுக்கும் நாவெழாது. ஏனெனில், அங்ஙனஞ் சொல்லிய சிலர் தாமறியாமற் சடுதியிலே மரணமடைந்ததை நிதரிசனமாகக் கண்டிருக்கின்றோம். வழியிற் செல்லும் போதே எது காரணமு மின்றித் தீடீரெனக் கீழ்விழுந்து இறந்தோர் எத்தனை! நியாயஸ்தலங்களில் நீதி விசாரணை செய்துகொண் டிருக்கும் போதே உயிர் துறந்தோர் எத்தனை! முதல் நாள் இரவு உறங்கப் போய்ப் படுக்கையிற் கிடந்து, பின்னால் அதிலிருந்து எழாமற் பிணமாய்க்கிடந்தோர் எத்தனை! உணவுகொள்ளப் போயிருந்து ஒரு பிடியுண்டு பின்னொருபிடியும் உண்ணாது மாண்டோர் எத்தனை! இவைகளையெல்லாம் சிந்திக்கும்போது,

> "உறங்குவது போலுஞ் சாக்காடு உறங்கி
> விழிப்பது போலும் பிறப்பு" என்றும்
> "புன்னுனிமேல் நீர்போல் நிலையாமை யென்றெண்ணி
> இன்னினியே செய்க அறவினை"

என்றும் மக்கள் வாழ்க்கையின் நிலையாமையைச் சொல்லிய திருவாக்குகள் உண்மையே யென்பது தோன்றவில்லையா?

அப்படியானால் நாம் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ முயல்வது பிரயோசனமன்றாய் முடியுமே யென்றால் சடுதியிலே மரணம் நேர்ந்தாலும் அம்மரணத்திற்குக் காரணமாய் முன்னமே ஒருவனாற் செய்யப்பட்ட தீய செயல்களும் ஒழுங்கின்மையும் பலவாயிருக்கும். அவற்றை அவன் அறிந்து விலக்க முயலாமல் நாம் என்றும் இப்படியே யிருப்போமென்று எண்ணித், தான் முன் செய்தவற்றையே பின்னுஞ் செய்துவருவானாயின், தன்னை யறியாமலே தான் சடுதியில் மரணத்திற்கு உள்ளாகுவான். ஆகையால், ஒவ்வொருவருந் தமது சிறு பருவம் முதற் கொண்டே நற் செயல்

களைச் செய்து ஒழுங்குதவருமல் நடந்து வருவார்களாஞல் அப்படி அவர்கள் அகாலமரணத்திற்கு உள்ளாகச் சிறிதுங் காரணமேயில்லை. நீண்டகாலம் உயிரோடிருந்துவரும் முதியோர் அனுபவமும் இதற்கு ஒத்ததாகவே யிருக்கின்றது.

அவ்வாருஞல் நம்முடைய செயலாகவல்லாமல், இடி, மின்னல், மழை, தீ, நில அதிர்ச்சி, பாம்பு, புலி, முதலிய மற்றைப் பொருள்களாலும் எதிர்பாராத அகாலமரணம் நிகழக்காண்கின்ரும் ஆதலால் இதனை எவ்வாறு விலக்கக் கூடுமென்ருல், நற்செயலும் நற்சிந்தையும் உடையராய் நடந்து, உண்ணல், தின்னல், அருந்தல், உறங்கல், உடுத்தல் முதலியன வெல்லாம் ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கும்படி கைக்கொண்டு வருவார்களாஞல், அப்படிப்பட்ட மனிதர் அறிவு, இவ்வுலகத்தையெல்லாம் வைத்து நடத்தி வருகின்ற கடவுளின் திருவருட் பிரகாசத்தில் இயற்கையாகவே அழுந்தி நிற்கும். அங்ஙனம் அருட்பிரகாசத்தில் அழுந்தி நிற்கும் அறிவிலே, பின்வரப்போகும் உற்பாதங்கள் அவசியம் முன்னை விளங்கித்தோன்றும். இதற்கு உண்மையான உதாரணங்கள் கணக்கில்லாமல் மிகுந்திருக்கின்றன. சில வருஷங்களின் முன் மதுரையில் ஒருதுரைமகஞர் மீனுட்சிஅம்மையிடத்தில் அளவில்லாத அன்புடையராயும் சுத்த சிந்தனையுடையராயும் இருந்தார். அவர் ஓரிரவு தம் மக்கள் மனைவியரொடு தமது வீட்டின் மேன்மாளிகையில் உறங்கிக்கொண் டிருக்கும்போது, அற்புத உருவத்தொடுங் கூடிய ஒரு சிறுபெண் வந்து 'இந்த மேன்மாளிகை இடிந்து விழப்போகின்றது, நீ நின் மனைவிமக்களோடுங் கீழ் இறங்கிப்போ, என்று சொல்லிக் கையைப் பிடித்திழுப்பதாகக் கனவுகண்டு, உடனே அத்துரை மகஞர் விழித்தெழுந்து எல்லாருமாய்க் கீழ் இறங்கி அப்புறம்போன அந்த நிமிஷமே அம்மாளிகை இடிந்து விழுந்தது. அவர்கள் எல்லாரும் தப்பிப் பிழைத்தார்கள்.

இனி, எம்முடைய அனுபவத்தில் இப்படி நேர்ந்து வரும் சம்பவங்கள் பலஉண்டு. ஒருமுறை யாம் பலமனேரி யென்னும் ஊரிற் குறுங்காட்டின் நடுவிலுள்ள பங்களா ஒன்றிற் றங்கியிருக்கும்படி நேர்ந்தது. ஒருநாள் இரவு அதில் யாம்படுத்து உறங்குகையில் ஒரு பாம்பு வந்து எமது கையிற் கௌவுவதாகக் கனவுகண்டு, சடுதியில் விழித்துப் பார்க்கையில், உண்மையாகவே ஒரு கரும்பாம்பு எமது வலதுகை மேற்புறத்தைக் கௌவிப் பல்லை அழுத்தும் நிலையிலிருந்தது. உடனே அதனைத்தப்பி அப்புறம் எழுந்து போய் உயிர் பிழைத்தேம். மற்றொருமுறை திருநெல்வேலியில் தக்கார்பலரோடு நல் விஷயங்கள் பேசிக்கொண்டு ஒரு வீட்டின் சுவர்ப் புறத்தே சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தேம். அவ்வாறிருக்கையில், அந்தச் சுவரின் அடியில் ஒருதேள் இருப்பதாக எமக்குச் சடுதியில் ஒரு நினைவு தோன்றிற்று; உடனே பேச்சைநிறுத்தி அப்புறம் நகர்ந்து திரும்பிப் பார்க்கையில் பெரிய கருந்தேள் ஒன்று எமக்குப்பின்னே இருந்தது; அதற்குந் திருவருளுதவியால் தப்பிப்பிழைத்தேம். இப்படி யாம் தப்பிப்பிழைத்து வருகின்ற சம்பவங்கள் பல உண்டு. அவற்றையெல்லாம் இங்கு விரித்தெழுதல் அவசியமன்று. இவ்வாறே மற்றையோர் பலர்க்குந் தீர்க்க தரிசனங்கள் தோன்றிப் பிழைப்பித்திருக்கின்றன. ஆகையால், நம்மை இவைபோன்ற அபாயங்களினின்றும் விடுவித்துப் பாது காப்பதற்கு எல்லாம் வல்ல இறைவன் றிருவருளானது காத்துக்கொண் டிருக்கின்றது. ஆகவே, நாம் செய்யவேண்டுங் கடமைகளை வழுவாது செய்துவருதலுடன், இறைவன் றிருவருள் நம்மைப் பாதுகாத்து வருகின்றது என்னும் ஒரு முழு நம்பிக்கையும் நமக்கு இடையறாது உண்டாகுமானல், நாம் சடுதியில்வரும் அபாய சம்பவங்களுக்கு அவசியம் தப்பிப் பிழைப்போமென்பது திண்ணம்.

அவ்வாருனல் எல்லாருள்ளுமிருந்து உணர்த்தி வருகின்ற திருவருளானது சிலர்க்கு மட்டும் பின்வரும் இடர்களை முன்னறிவித்தலும், பலர்க்கு அவ்வாறு அறிவியாததும் என் எனின், எல்லாருள்ளும் அத்திருவருள் ஒளி விளங்கிக்கொண் டிருந்தாலும், சிலர் மட்டும் அதனைத் திரும்பிப் பார்க்கின்ருர்கள், பலர் அதனைத் திரும்பிப்பார்க்கின்ருர்களில்லை. ஞாயிற்றி னெளிமுன்னே கண்ணில்லாத குருடர் நாடோறும் இருந்தாலும் அதனை அவர் காணமாட்டார். கண்ணுடையவர்களே அதனைக்கண்டு பயனடைவார்கள். அதுபோல, மக்களிற் பெரும்பாலார் உள்ளொளி ஒன்றிருக்கின்ற தென்றுகூட நினையாமற், பிறரை எமாற்றிப் பொருள் தொகுப்பதிலுங், காமங் கட்குடி முதலான தீயவொழுக்கங்களைத் தழுவுவதிலுஞ், சோம்பலுற்றுக் கிடப்பதிலுந், தீய செய்திகளையே நினைப்பதிலுந் தமது உணர்வைக் கழியவிடுகின்ருராதலால், அவர்தமது அகக்கண் குருடுபட்டு அவ்வுள்ளொளியைக் காணுது போகின்றது. தம்முடைய நினைவுஞ் செயலுந் தீயநெறியிற் செல்லாமல் அடக்கி, உள்நின்ற அறிவொளியை நோக்க முயன்று வருபவர்களுக்கு அகக்கண் திறக்குமாதலால், அவர்கள் அதன் உதவியாற் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை முன்னே உணர்ந்து இனிது வாழ்வார்கள். இவ் வகக்கண்ணைத் திறப்பதற்குச் செய்ய வேண்டும் பழக்கங்களை இந்நூலின் பிற்பாகத்தில் விளக்கிக் காட்டுவாம்.

இனி, நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந் திருத்தற்குக் கைப்பற்ற வேண்டிய முறைகள் உடம்பைப் பற்றியனவும் உயிரைப் பற்றியனவும் என இரண்டுவகை உண்டு. அவற்றுள் முந்தியது உடம்பைப் பற்றிய முறையாதலால், அம்முறையுள் முதல் நிற்பதான பிராணவாயுவைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்திற் பேசப்போகின்ரும்.

இரண்டாம் அத்தியாயம்

பிராணவாயு: உயிர்க்காற்று.

நாம் இந்த உலகத்தில் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ வேண்டுமா னல் நமது உடம்பிற்கு இன்றியமையாது வேண்டிய நுகர் பொருள்களைத் தருதல்வேண்டும். அவை எல்லாவற்றிலும் மிகச்சிறந்தது பிராணவாயுவே யாகும். தண்ணீர் அருந் தாமலும், சோறு உண்ணுமலும், வேறு தின்பண்டங்கள் உட்கொள்ளாமலும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் பலநாள் உயிரோ டிருக்கக்கூடும். ஆனல், உயிர்க்காற்று இல்லாம லோ எந்தஉயிரும் அரைநிமிஷங்கூட உயிரோடிருக்க முடி யாது. உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டிய முதற்பொருள்கள் அவ்வளவும் பிராணவாயுவிலேயே இருக்கின்றன. மற்றெதை யுமே உட்கொள்ளாமல் உயிர்க்காற்றை மட்டும் உண வாகக்கொண்டு எத்தனையோகோடி உயிர்கள் உயிர்வாழ்ந்து வருகின்றன. தவ முயற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்ற துறவி கள் காற்றை உணவாக உட்கொண்டு உயிரோடிருத்தலை நாம் பன்முறையுங் கேள்விப்பட் டிருக்கின்றோம் அன் றோ? நல்லபாம்பானது வேறு இரை தின்னுமற் காற்றை மட் டும் உட்கொண்டு ஆறு திங்களுக்குமேல் உயிரோடிருந்த திறம் யாம் எத்தனையோ முறை கேள்விப்பட் டிருக்கின் றோம். இவ் வுண்மைகளை நோக்குங்கால் உயிர்க்காற்றே நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தென் பது இனிது விளங்குகின்றது.

ஆனல், நம்மவர்களிற் பெரும்பாலார் உயிர்க்காற்றின் சிறப்பையும், அது நமது உடம்பிற்கு எவ்வளவு இன்றி யமையாத தென்பதையும் அதை எந்தவகையாற் பயன்

படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டு மென்பதையும் அறிந்துகொள்ளாமற் பலவகைப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி முதிரா முன்னமே இறந்துபோகின்றார்கள். நரைஈரலைப்பற்றிய நோய்களும், மார்புநோயுஞ் செரியாமையும், ஈளையிருமலும், இன்னும் இவைபோன்ற கொடிய நோய்களும் உயிர்க்காற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகை அறியாதவர்களுக்கு வருகின்றன. இந் நோய்களால் எத்தனைகோடி மக்கள் மாண்டு போனார்கள்! யாரும் உயிர்க்காற்றை மட்டும் நன்றாகப் பயன்படுத்தி வருவார்களானால், அவர்கள் தூய நல்லுடம்பு உடையவர்களாகி அளவில் காலம் உயிர்வாழ்ந் திருப்பரென்பது திண்ணம்.

நாகரிகம் மிகுந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் இக்காலத்தில் மக்கள் செய்துவரும்செய்கைகள் எல்லாம் பெரும்பாலும் உலக இயற்கைக்கு மாறுபட்டு வருகின்றன. இப்படி இவர்கள் செய்கை மாறுபட்டு வருதலினாற்றான் இவர்கள் காலங்குறுகிப் பலவகைப் பிணிகளுக்கும்ஆளாகி மாண்டு போகின்றனர். ஆனால், பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் நம்முன்னோர்கள் மரங்கள்மேற் கட்டிய குடிசைகளினும், மரப்பொந்துகளினும், மலைக்குகைகளினும்உறைந்துகொண்டு, காய் கனி கிழங்குகளை உணவாக அருந்தியும், அருவிநீர் ஊற்றுநீர் பருகியும், வெயிலிற் றிரிந்தும், மழையில் நனைந்தும், தூயகாற்றை இழுத்தும் உயிர்வாழ்ந்த காலத்தில், அவர்கள் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் இலராய் நெடுங்காலம் உயிர்பிழைத் திருந்தனர். இங்ஙனம் உலக இயற்கைக்குப் பொருந்த வாழ்க்கை செலுத்திய அவர்களது உடம்பு காழ்போல் வலிவடைந்து, உடல்வலி மனவலியுள்ள மக்களை ஈன்றன. அம்முன்னோர் கால்வழியில் வந்தவரான நாமோ அவ்வியற்கையினின்றும் வழுவி, அதற்குமுற்றும் மாறான வழிகளிற் காலங்கழித்து வருகின்றோம்.

நம்முன்னோர் இருந்த இடங்கள் ஆள்நெருக்கம் இல்லாத காடுகளும், மலைகளும், பாலைவனங்களும் கடற்கரைகளுமா தலால், அவர்கள் அங்கே தூயதாயுள்ள உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து வந்தார்கள்; இப்போது நாமெல்லாம் இருக்கும் இடங்கள் ஆள்நெருக்கம் உள்ளனவாய் இண்டும் பொந்தும் சகதியும் அழுக்கும் நிறைந்து, இடைவெளி முழுதும் அழுக் கேறச் செய்திருத்தலால் நாம் இங்கேயுள்ள அந் நச்சுக்காற் றை உள்ளிழுத்து நமது உடம்பினுள்ள இரத்தமெல்லாம் அழுக்காகும்படி செய்துகொள்ளுகின்றோம்.

நமதுடம்பினுள்ளே யிருந்து காற்றை இழுத்தலும் விடுதலுஞ் செய்யும் உறுப்பு நுரையீரல் என்று பெயர் பெறும். இந்த நுரையீரலின் முழுப்பாகமும் அசைந்து உயிர்க்காற்றை இழுத்து நிரப்பி வெளிவிடுமானால் நமது உடம்பிற்கு நோயேவராது. நம்முன்னோர்கள் இருந்தகாலத் தில் அவர்களின் மார்பினுள்ளே யிருந்த இந்த உறுப் பின் முழுப்பாகமும் அசைந்து கொண்டே இருந்தது. இந்தப் புது நாகரிககாலத்திலோ வென்றால் மக்களிற் பெரும் பாலார்க்கு இந்த உறுப்பு முழுதும் அசைவதே இல்லை; காற்பங்கோ அரைக்காற் பங்கோதான் அசைந்து வருகின் றது. அதற்கு ஏது என்னவென்றால்; தூய உயிர்க்காற்று நிறைந்து நிற்கும் இடங்களில் நாம் அக் காற்றை மிகு திபாக உள்ளிழுத்தலால், நுரை யீரலானது அவ்வளவு காற்றுக்கும் இடங்கொடுத்து அகன்று முழுமையும் அசை கின்றது. நச்சுக்காற்று உள்ள இடங்களிலோ நாம் இயற் கையிலேயே அக் காற்றை உள்ளிழுக்கக் கூடாத நிலைமை யை அடைவதனால், நமது நுரையீரலுங் குறைந்த காற் றால் முழுதும் விரியாது காற்பங்கு மட்டுமே அசைகின் றது. அதனால் அங்குள்ளவன் தூயகாற்றை இழாமல் வருந்து தலும் நாடோறும் நங் கண்ணெதிரே காணலாம். பனிநீர்

மணம் நிறைந்த இடத்தில் ஒவ்வொருவரும் மனம்மகிழ்ந்து உயிர்க்காற்றை மிகுதியாக இழுக்கின்றார்கள்; புலால் நாற்றமும் மலத்தின்நாற்றமும் நிறைந்த இடத்தில் உள்ளவர்கள் அங்குள்ள காற்றை உள்ளிழுப்பதற்கு மனம் இல்லாதவர்களாய் மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். அல்லது, கெட்டநாற்றம் வீசுகின்ற இடத்தில் முதன்முதற் போனால் மட்டும் அது புலப்படுகின்றதே யல்லாமல், அவ்விடத்திலேயே மிகுதியா யிருப்பவர்களுக்கு அந்த நாற்றந் தோன்றாமையால் நுரையீரல் அங்கு முழுதுமே அசையாதென்று கூறுதல் என்னையெனின்; தீயநாற்றத்தில் எந்நேரமும் பழகுதலால் அந்நாற்றத்தினை அறியும் ஆற்றல்மட்டும் ஒருவனுக்கு இல்லாமற்போகின்றது; அவனுடைய நுரையீரலோ வென்றால் அவன் முதன்முதல் அந்த நாற்றக்காற்றை இழுக்க மாட்டாமல் வருந்தியபோது, தானும் அகன்று அசையாமற் காற்பங்கே அசைந்து அந்த நாற்றக் காற்றுக்கு இடந்தந்தது; அதன்பிறகும் அடுத்தடுத்து அவன் அங்கே உள்ள காற்றை உள்ளிழுத்தபோது இதுவும் அடுத்தடுத்துக் காற்பங்கே அசைந்து வரலாயிற்று. அவன் அதனை யறியா விட்டாலும், அவனது நுரையீரல் மட்டும் மிகுந்த காற்றுக்கு இடந்தராமற் சுருங்கியே போகும்; இதுவே பழக்கத்தினால் நுரையீரலுக்குவந்த தீங்கு ஆகும். இவ்வாறு நுரையீரல் சுருங்கி அசையப்பெற்ற ஒருத்தியின் வயிற்றில் தோன்றிய கருவானது, தூயகாற்று உலவாத தாயின் கருப்பையில் இருத்தலால், அக்குழவியின் நுரையீரலும் விரியாது சுருங்கிக் குறைந்த மூச்சுடையதாகும். இக்குறைந்த மூச்சொடுபிறந்த பிள்ளைகள் ஈளை இருமல் முதலிய நோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர். அதுநிற்க.

மூச்சுக் குறைச்சலால் நோய்வரும் என்று சொல்வது எப்படிப் பொருந்துமெனின்; அதனை யிங்கே விளக்கிச்

சொல்லுவாம். நமது உடம்பின் உள்ளே யிருக்கின்ற ஒவ்வோர் உறுப்பிற்கும் உணவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து அவற்றை வலிவுபெறச் செய்வது நல்ல சிவப்பான இரத்தமேயாகும். இந்த இரத்தமானது ஊண்கின்ற உணவினின்றும் வடித்துப் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்ற பாலினது திரிபால் உண்டாகின்றது. உண்ட உணவெல்லாந் தீனிப் பையில் விழுந்தவுடனே, அங்கேயுள்ள மிகநுட்பமான கருவிகளால் அரைக்கப்பட்டு அவை தெளிவுள்ள பாலாகவும் தெளிவற்ற சக்கையாகவும் பிரிகின்றன; தெளிவுள்ள பாலானது நரம்புக்குழாய்களின் வழியாக மேலே நெஞ்சத்தாமரைக்குச் செலுத்தப்படுகின்றது; அஃது அங்ஙனம் நெஞ்சப் பைக்குப் போனவுடனே இரத்தமாக மாறுதல் அடைகின்றது. தெளிவற்ற சக்கையோ மலக்குடலின் வழியாகவுஞ் சிறுநீர்க்குடலின் வழியாகவும் கீழே வெளிப்படுகின்றது. இனி. நெஞ்சத்தாமரையின் நெஞ்சப்பைக்குப் பக்கத்தில் நுரையீரலிருக்கின்றது. நெஞ்சப்பைக்கு வந்த உணவின்வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடன், அவ்விரத்தமே நமதுடம்புவளர்ச்சிக்குப் போதுமான தன்று. அவ்விரத்தம் உயிர்க் காற்றொடு சேராத வரையில், அஃது உயிரில்லாத உடம்பு போற் பயன்பட மாட்டாது. மேலும், உயிர்க்காற்றொடு சேர்க்கப்பட்டால் மட்டுஞ் இரத்தத்திற் சூடு உண்டாகும்; சூடில்லாவிட்டால் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகப்போய், உடம்புமுழுதும் பரவமாட்டாது. ஆகையால், உணவின்வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடனே அதற்கு அமிழ்தமும் வெப்பமுஞ் சேரும்பொருட்டு உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கும் நுரையீரலானது நெஞ்சப்பையின் பக்கத்திலே அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றது. வெளியேயிருந்து நமது உடம்பின் உள்ளே செல்லுங் காற்று உயிர்ப்பு எனப்படும் அமிழ்தக் கூறும் வெப்பின்கூறும் உடையதாக் இருக்கின்றது. அது நுரையீரலிற் புகுந்தவுடனே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப்பொருள்

இரத்தத்திற் கலக்கின்றது. இவ்வாறு உயிர்ப்பொருளொடு கலந்த இரத்தம் பலகோடி நரம்புகளின் வழியே ஓடி நம் முடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் வளர்த்து வருகின்றது.

இவ்வளவு பேருதவியான தொழிலைச் செய்யும் நுரையீரல் என்னுங் கருவியானது காற்றை உள்ளிழுத்து உயிர்ப்பொருளை உடம்பிற் பரவச்செய்வது ஒன்று மட்டுமன்று; அஃது அங்கங்கே இரத்தத்திற் கலந்த நச்சுப்பொருளையும் வெளிப்படுத்தி உதவிசெய்கின்றது. உயிர்ப்பொருளைச் சுமந்துகொண்டு உடம்பெங்கும் பரவின இரத்தமானது, அவ்வவ் வுறுப்பிற்கும் அவ்வுயிர்ப்பொருளை ஊட்டியவுடன், அவ்வுறுப்புகள் அங்கங்கே கக்கின நச்சுப்பொருளை எடுத்துச் சுமந்துகொண்டு மறுபடியும் நெஞ்சப்பைக்கு ஓடிவருகின்றது. அங்குவந்ததும் அதன் பக்கத்தேயுள்ள நுரையீரலால் அந் நச்சுப்பொருள் இரத்தத்தினின்றும் பிரிக்கப்படுங் காற்றுவழியாக மூக்கின் றுளைவழியே வெளிப்பட்டுப்போகின்றது. இவ்வாறு நமது உடம்பிலிருந்து மூக்குத்துளையின் வழியாக வெளிப்படுங் காற்று நச்சுப்பொருள் உடையதாயிருப்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமானல் அதற்கு எளிதான வழிபொன்று காட்டுகின்ரும்: அமிழ்தஇயல்புடைய உயிர்க்காற்றுச் சுண்ணும்புத் தண்ணீரொடு கலக்கமாட்டாது; நஞ்சினியல்புள்ள கரிக்காற்ரே சுண்ணும்புத் தண்ணீரொடு கலந்து தடிப்பான சுண்ணம்பை உண்டாக்க வல்லதாகும். ஒருபடி தண்ணீரில் சிறிது சுண்ணும்பைக் கரைத்துத் தெளியவைத்தால் சுண்ணம்பெல்லாம் அடியிலே தங்கிவிடும்; மேலே தெளிவாக நிற்குந் தண்ணீரை மட்டும் ஓர் ஏனத்தில் இறுத்து வைத்துக்கொண்டு, மூக்கின்வழியே வெளிவருங் காற்றை ஒரு சிறு மூங்கிற் குழாயின் வழியாக அவ்வேனத்தி லிருக்

குஞ் சுண்ணும்புத் தண்ணீர்மேற் படும்படி புறங்கழித்த உடனே அத்தண்ணீர்மேற் பாலேடு படர்ந்தாற் போலச் சுண்ணும்புகட்டும்; இப்படியே ஒருவர் வெளிவிடுங் காற்றெல்லாம் அத்தண்ணீரின்மேல் வீசிக்கொண் டிருக்குமாயிற் சிறிது நேரத்தி லெல்லாம் அதிலிருந்து சிறிது கட்டிச் சுண்ணும்பே எடுக்கலாம். ஆகவே, நச்சுக்காற்று உண்டென்பதை அறிந்துகொள்ளுவதற்குச் சுண்ணும்புத் தண்ணீர் மிகவும் உதவிசெய்யுமென்க. இதனுல், மக்களும் விலங்குகள் பறவைகள் முதலான மற்ற உயிர்களும் வெளிவிடுங் காற்றில் நச்சுக்காற்று உண்டென்பது நன்கு விளங்கும். ஒருவர் தூயகாற்று நிரம்பிய இடத்திலிருந்தால் அவர் அங்கே அக்காற்றிலுள்ள உயிர்ப்பொருளை அதன் வழியாக உள்ளே இழுத்து, நுரைஈரலி னுதவியால் இரத்தத்திற் கலப்பித்து, அதனை உடலெங்கும் பரவுவித்து, அவ்வுடம்பின் கொடிகடோறுங் கக்கப்பட்டுவரும் அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றை இரத்தத்தின் உதவியால் நெஞ்சப்பைக்கு வருவித்து, அங்கே அதனெடு பொருந்தியுள்ள நுரைஈரலின் உதவியால் இரத்தத்தினின்றும் அந்நச்சுக்காற்றைப் பிரிப்பித்துத் திரும்பவும் மூக்குத்துளையின் வாயிலாக அதனை வெளிப்படுத்துகின்ருர். இப்படி அவர் மூச்சின் ஓட்டத்தை நடப்பிக்கின்றதனுல் அவர் வருதற்குமுன் தூயதான உயிர்க்காற்று நிரம்பியிருந்த இடம் அவர் வந்திருந்த சிலநாழிகைக்குப் பிறகு அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றினுல் நிறைக்கப்படும்.

ஆகவே, ஒருவர் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு தூயகாற்று உடையதாயிருந்தாலும், அவர் அங்கிருந்த சிலநாழிகைப் பொழுதிற்குள்ளெல்லாம் அது நச்சுக்காற்ருல் நிரப்பப்படுகின்றமையால், அங்ஙனம் அடிக்கடி வெளிவந்து அழுக்குப்படுத்துங் காற்று அவ்விடத்திலேயே நில்லாமல் மிகு விரைவில் அப்பாற்போகவும், வேறு தூயகாற்று தாமிருக்

கும் இடத்தில் வந்து நிறையவும் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். நாம் இருக்கும் வீடுகளில் ஒருவர்க்கு மேல் மக்கள் பலர் இருத்தலால், அவ்வீடுகளில் உள்ள தூயகாற்று எவ்வளவு விரைவில் நஞ்சாய்ப் போகும் என்பதை நாம் முன்சொன்ன பகுதிகளால் நன்கு விளக்கினேமாதலால், அதைப்பற்றி இன்னும் மிகுதியாக யாம் வற்புறுத்த வேண்டுவதில்லை. மக்கள் பலர் இருக்கும் நம்முடைய வீடுகளில் அப்போதைக் கப்போது சேரும் நச்சுக்காற்றை வெளிப் படுத்துவதற்கும், தூயகாற்றை உள் நுழைவித்தற்குஞ் சாளரங்கள் பல அமைத்தல் வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் இருக்கும் வீடுகளைப் பாருங்கள்! அவ்வீடுகளில் எந்தப் பக்கத்திற் பார்த்தாலும் சாளரங்கள் இருக்கின்றன. வெளியே இடைவெளியில் இயங்கும் தூயகாற்றானது அச்சாளரங்களின் வழியாக உள்ளே தாராளமாக வந்து உலவி அவ்விடங்களை மிகவுந் துப்புரவு செய்கின்றது. அவ்வீடுகளில் இருக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு செம்மையாக இருக்கின்றார்கள்! நீங்கள் பார்த்ததில்லையா?

அன்புள்ள எம் தமிழ்நாட்டவர்களே, நீங்கள் கட்டுகின்ற வீடுகளிலோ என்றாற் பெரும்பாலும் சாளரங்களை வைப்பதில்லை; அப்படி வைத்தாலும் மிகச் சிறியதாய் ஒன்று அல்லது இரண்டுக்குமேல் வைப்பதில்லை; அதனால், நீங்கள் அடைந்தது யாது? மூச்சில் வெளியேவிட்ட நச்சுக்காற்றையே திரும்பவும் உள்ளிழுக்கின்றீர்கள்; உள்ளே சென்ற நச்சுக் காற்றை இரத்தத்திற் கலப்பிக்கும்போது நுரையீரலின் பெரும்பாகஞ் சுருங்கிப்போதலால் அந்நுரையீரல் வலிவிழந்து போகின்றது; நச்சுக்காற்றோ இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கும்பரவி எல்லாவற்றையும் நஞ்சாக்குவதொடு தலையிலுள்ள மூளையின் வலிவையுங் குறைத்து அறிவையும் மழுங்கச் செய்கின்றது; இதனால் உடம்பெங்கும் பலவகை

யான நோய்கள் உண்டாகின்றன. நுரையீரல் சுருக்கம் அடைய அடைய மூச்சின் ஓட்டங் குறைந்து ஈளை, எலும் புருக்கிநோய், நீரிழிவு முதலான பொல்லாத நோய்கள் கிளைத்து உங்களிற் பெரும்பாலாரை இளஞ் சாக்காட்டிற்கு உள்ளாக்குகின்றன. நீங்கள் மட்டுமா? உங்கள் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஒன்றும் அறியா இளக்குழவிகளும் அல்லவோ உங்கள் நோய்களைத் தாமும் பெற்றுப் பெரிதுந் துன்புற்று இறக்கின்றனர்! யாராவது நல்லறிவுடையோர் உங்களிடம் வந்து, வீடுகளை அகலமாகவுந் திருத்தமாகவுங் கட்டுவித்துச் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்து நல்லகாற்றுத் தாராளமாக உலவும்படி செய்யுங்கோள், என்றுசொன்னால் அவர்கள் நற்சொல்லைப் பொருள்பண்ணாமற் பராமுகஞ் செய்து எங்களுக்கு அப்படி வீடுகட்டுகிற வழக்கமில்லை, அது வழக்கத்துக்கு மாறாகும், என்று முழுமடத்தனமாகச் சொல்லி அவரையும் எளனம் பண்ணுகிறீர்கள். இதனால் வீடுகளை மிகவும் அழகாகக் கட்டவேண்டுமென்பது நமது கருத்தன்று. குறைந்த செலவிலேயே துப்புரவாகவும், அகலமாகவும், நல்லகாற்றுத் தாராளமாக வந்து உலவும்படியாகவும் சாளரங்கள் பல அமைத்துக் கட்டுதலே போதுமானது. சாளரங்கள் இல்லாத அறையில் ஒருவரை வைப்பது அவரை எளிதாகக் கொலை செய்வதற்கே ஈடாகும். அவரை அவ்வறைக்குள்ளேயே வைத்துக் கதவை இழுத்துப் பூட்டி விட்டால், முதலிற் சில நேரங்கள் வரையில் அவர் அங்குள்ள காற்றையெல்லாம் உள்ளிழுத்துப், பிறகு அவ்வறை முழுவதும் நச்சுக்காற்றை நிறைப்பர்; அந் நச்சுக்காற்றுப் போவதற்கு வழியில்லாமையால் அவர் திரும்பவும் அதனையே உட்கொள்ள நுரையீரல் சுருங்கி, அசையாமல் நின்று போகும்; உடனே அவர் திக்குமுக்காடி இறந்துபோவது திண்ணம். இதற்கு டில்லியில் அரசுபுரிந்த கொடுங்கோன் மன்னனான சிராஜுடௌலா என்பவன் செய்வித்த கொடுஞ்

செய்கையே போதுமான சான்றாகும்; அவன் வெள்ளைக் காரரொடு பகைகொண்டு, அவர்களில் நூற்று நாற்பத்தாறு பெயரைப் பிடித்துப் பதினெட்டு அடி நாற்பக்க அளவுள்ள ஓர் இருட்டறையில் ஒருநாளிரவு சிறையிடுவித்தான்; மறு நாட்காலையில் அவ்வறைக் கதவைத் திறந்து பார்க்கையில் இருபத்து மூன்றுபேர் மட்டுங் கொத்துயிருங் கொலையுயிரு மாய்க் கிடந்தார்கள்; மற்ற நூற்று இருபத்துமூன்று பெய ரும் வெறும் பிணமாய்க் கிடந்தார்கள். இதனை ஆழ நினைத்துப் பார்க்கையில், மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண் டிய உறைவிடம் எவ்வளவு அகலமாகவுந் தூய உயிர்க் காற்று உலவுவதாகவும் இருக்கவேண்டு மென்பது புலப் படுகின்றதன்றோ?

மேலும் மிகுதியான காற்று உலவப்பெறாத ஒடுக்கிடங் களிலும் சிறிய அறைகளிலும் நம்மவர்கள் பலர் நெருக்க மாகப் படுத்துத் தூங்குதலும் உறைதலும் செய்கின்றார் கள். இப்படிச் செய்வதனால் அவ்விடங்களிற் குறைவாக உள்ள நல்லகாற்றும் அவர்களது மூச்சினால் மிகுவிரைவிற் கெட்டு நஞ்சாய்ப் போதுமாகையால், அந்த நச்சுக்காற் றை அவர்கள் பிறகெல்லாம் உள்ளிழுத்துத் தமதுஉடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகிறார்கள்.

மக்களின் மூச்சு ஓட்டத்தால் உண்டாகும் இந்த நச்சுக் காற்றானது பகற் காலத்தைக் காட்டிலும் இராக் காலத்தில் மிகுதியாகப் பரவும். எதனா லென்றாற் கூறு கின்றாம். பகலவன் வெளிச்சம் உள்ள பகற் காலத்திற் புற் பூண்டு மரஞ் செடி கொடிமுதலான நிலையியற் பொருள்கள் நச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்துத் தூய உயிர்க் காற்றை வெளிவிடுகின்றன; வெயில் வெளிச்சம்இல்லாத இராக்காலத் தில் புற்பூண்டு முதலியன உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்-

சுக் காற்றை வெளி விடுகின்றன. ஆகவே, புற் பூண்டுகளின் மூச்சு ஓட்டமானது பகற்காலத்தில் ஒருவகையாகவும் இராக்காலத்தில் மற்றொரு வகையாகவும் முற்றும் மாறுபட்டு நடக்கின்றது. மக்களுடைய மூச்சு ஓட்டமோ எக்காலத்தும் ஒரே தன்மையாக நடைபெறுகின்றது. பகல் இரா என்னும் இருகாலத்தும் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக் காற்றை அவர்கள் வெளி விடுகின்றார்கள். பகற்காலத்தில் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடி முதலிய நிலையியற்பொருள்கள் தாம் உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன; இங்ஙனங் கக்கப்பட்ட தூய உயிர்க்காற்றை மக்கள் உள்ளிழுப்பதனால் மிகவும் செம்மையான உடம்புடையவராகின்றார்கள். சுற்றிலும் மரங்கள் அடர்ந்த இடங்களில் வீடுகட்டி இருப்பவர்கள் மிக்க நலமுள்ளவர்களா யிருப்பது இந்த ஏதுவினாலேதான்; பகற்கால முழுதும் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இவர்கள் வீட்டைச்சுற்றியுள்ள மரங்கள் இழுத்து விழுங்கித், தூய உயிர்க் காற்றை வெளிவிட, அங்ஙனம் வெளிப்பட்ட தூயகாற்றை அங்குள்ள அம்மக்கள் உட்கொண்டு தூய இரத்தம் வாய்க்கப் பெற்றவர்களாய்ச் செம்மையாயிருக்கின்றார்கள். ஆனால், இராக்காலத்திலோ மக்களும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, மரங்களும் அங்ஙனமே நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, எங்கும் நச்சுக் காற்று நிரம்பியிருத்தலால், அக்காலத்திலே தான் மக்கள் மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல்வேண்டும். இதனாலேதான், நோயாளிகளுக்கு இராக்காலத்தில் நோய் மிகுதிப்படுகின்றதென்று சொல்லுகிறார்கள். இராக்காலத்தில் மரங்களின் கீழே படுக்கலாகாது என்று ஆசாரக்கோவையிற் சொல்லப்பட்டதும் இவ்வேதுப் பற்றியேதான். இதன் உண்மை தெரியாதவர்களிற் சிலர் இரவில் மரங்களின்கீழே கிடந்து உறங்கி, இரத்தங் கக்கி உயிர்துறந்து பிணமாய்க் கிடந்த

தை மறுநாளிற் கண்டவர்கள் அவர்கள் பேயடித்து இறந்தார்கள் என்று சொல்லிபதுண்டு. ஆனல், உண்மை அப்படியன்று. இராக்காலத்தில் மரங்கள் தூய உயிர்க்காற்றை உட்கொண்டு நச்சுக்காற்றை வெளித்தள்ளுகின்றன வாகையால், அவற்றின்கீழ் அறியாமற் படுத்தவர்கள் அந்நச்சுக்காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத்து இரத்தங்கக்கி இறந்துபோயினர். மக்கள் உடம்பினுள் உயிர்க்காற்று நுழையாவிட்டால், நச்சுக்காற்று இடைவிடாமல் நுழைந்தால், நெஞ்சத்தாமரையிலிருந்து பல விடங்களுக்கும் ஓடும் இரத்தமானது தன் இயல்புதிரிந்து கருமையாகி மூக்கின் வழியாக வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த நுட்பம் தெரியப் பெருதவர்கள் 'பேயடித்து இறந்தான்' என்று சொல்லுவர். அப்படியாயின் வீட்டைச்சுற்றி மரங்கள் வளர்த்து வைப்பது பகற்காலத்தில் மட்டும் பயன் படுகின்றதே யன்றி, இராக்காலத்திற் அதுவே இடர்விளைப்பதாய் மாறுகின்றதே எனின்; இரவில் மரங்களின்கீழ் உறங்குவதுதான் பிசகேயல்லாமல், அவற்றை விலகி வீட்டுள் உறங்குவது இடர்பயவாது. அப்படி யானலும், இரவில் மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக் காற்றுனது வீட்டுள்ளும் நுழையும் ஆகையால், அது நல்லதாவது எப்படியென்றல்; தூய காற்று உலவும்படி சாளரங்கள் பல அமைக்கப்பட் டிருக்குமானல் இடை வெளியிலிருந்து உலவும் உயிர்க்காற்றுனது வீட்டினுட் புகுந்து மரத்தின லுண்டான நச்சுக்காற்றையும் மக்களால் உண்டான நச்சுக் காற்றையும் அகற்றி, வீடு முழுமையும் அப்போதுக் கப்போது தூயதாகும்படி செய்யுமாதலால் அஃது ஒரு சிறிதும் இடர்தருவதாகா தென்று அறிக. பகற்காலமெல்லாம் மக்களுக்குத் தூய உயிர்க்காற்றைத் தருகின்ற மரங்கள் வீட்டைச்சுற்றி யிருப்பது இன்றியமையாததாமென்க. இராக்காலத்தில் இம்மரங்களைச் சிறிது அகன்று வீட்டினுள் ளிருப்போர்க்கு, அவற்றுற் சிறிதுந் துன்ப

முண்டாக மாட்டாது. மரங்கள் இருக்கு மிடங்களிற் றூய காற்று மிகுதியாக வீசுவது உலக இயற்கையாகையால், அங்ஙனம் மிகுதியாக வீசுந் தூய உயிர்க்காற்றானது மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக்காற்றையும் மக்கள் வீட்டுள் வெளிவிடுகின்ற நச்சுக்காற்றையும் போக்கித் துப்புரவு செய்வது திண்ணமாகையால், மரங்கள் எக்காலத்தும் வீட்டைச் சுற்றியிருப்பது உடம்பின்நலம் பேணுதற்கு இன்றியமையாத தொன்றாமென்று உணர்க.

இன்னும், இராக்காலத்தில் வீட்டினுள்ளே நச்சுக்காற்றை மிகுதிப் படுத்துகின்ற பொருள்களை யெல்லாம் நீக்க வேண்டும். இராக்காலத்தில் முதன்மையாய் உறங்குதற்குப் போகுந் தறுவாயில் வீட்டில் எரிந்துகொண்டிருக்கும் விளக்குகளை எல்லாம் நிறுத்தி விடுவது நல்லதாகும். ஏனென்றால், விளக்குகள் எரிவதற்குத் தூய உயிர்க்காற்று முதன்மையாக வேண்டப் படுகின்றது; உயிர்க்காற்றை உறிஞ்சி எரிகின்ற விளக்குகளானவை அங்ஙனம் எரிந்துகொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆகவே, மக்கள் உறங்கும்போது விளக்குகள் எரியுமானால், அவர்களது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றி யமையாத தூய காற்றை அவைகள் இழுத்துக்கொண்டு, அவர்களுக்குத் தீமையைவிளைக்கும் நச்சுக்காற்றை மேன்மேல் வெளிவிடுமாதலால் அதனை உள்ளிழுத்து அவர்கள் தமதுடம்பின் நலத்தை இழந்து போவார்கள். இதனாற் போலும் 'தலைமாட்டில் விளக்கு எரியவிட லாகாது' என்று வீடுகள் தோறும் வழங்கி வருகின்றார்கள். மூச்சின் ஓட்டம் முகத்தில் அமைக்கப்பட்ட மூக்கின் துளைவழியாக நடைபெறுதலால், அதன் அருகில் விளக்கு எரிவது உயிர்க்காற்று மாறி நஞ்சாய்ப் போவதற்கு இடமாகும் என்பதுதான் அதனாற் போந்த கருத்தாகும்.

இன்னும், வீட்டினுள்ளே யுள்ள புழக்கடை முற்றத்திற் சேறுங் கும்பியும் இல்லாமல் அவற்றை முழுதுங் கழுவி அவ் விடத்தைத் தூயதாக வைக்க வேண்டும். குப்பைகளும் அழுக்குத் துணிகளும் இல்லாமல் அவற்றையும் அகற்றல் வேண்டும். வீட்டுச் சுவர்களின்மேல் எந்த வகையான அழுக்கும் படியாமல் அவற்றையுந் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்வேண்டும். இதற்காக அடிக்கடி அச்சுவர்களின்மேற் சுண்ணாம்பு தீற்றல்வேண்டும். சாக்கடைகளிலும் சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளித்துவரல் வேண்டும். நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சிவிடக் கூடிய ஆற்றல் சுண்ணாம்பினிடத்தே அமைந்திருக்கின்றது. இரவில் படுக்கப்போகும் பொழுது விளக்குகளை எல்லாம் அணைத்துவிட்டு, அவற்றால் உண்டான நச்சுக்காற்றுப் போகும்படி சாளரங்களைத் திறந்து நல்ல காற்று உள்ளே உலவும்படி செய்வித்து, அதன்பிறகு துயில் கொள்ளச் செல்லல்வேண்டும். அங்ஙனந் துயில் கொள்ளுமிடத்தும் ஒருவரோடொருவர் சேர்ந்து படுத்தல் ஆகாது. ஏனெனில், ஒருவர் விடும் நச்சுக்காற்றை மற்றொருவர் உட்கொள்ளும்படி நேருமாகையால், அஃது உடம்பின் நலத்திற்கு மிகவுங் கெடுதியை விளைப்பதாகும். ஆகவே, ஒரு வீட்டிற் பலர் இருந்தால் ஒவ்வொருவருந் தனித்தனியே விலகிப் படுப்பதுதான் உடம்பின் நலம் பாதுகாப்பதற்கு உரிய நன்முறையாகும் என்க.

இனித், துயில்கொள்ளுங்கால் மற்றொரு முதன்மையான பொருளுங் கருத்திற் பதிக்கற்பாலதாகும். நச்சுக்காற்றுத் தடிப்புள்ளதாயும், உயிர்க்காற்று நொய்யதாயும் இருக்கின்றன. தடிப்பான பொருள்களையெல்லாம் நிலமானது தன்னிடத்து இழுக்குந்தன்மை யுடைமையினாலே, நச்சுக்காற்றானது எப்போதும் நிலமட்டத்தில் உலவிக்கொண் டிருக்கும்; உயிர்க்காற்றோ நொய்யபொருளாகையால் நிலமட்டத்

திற்குமேல் உலவிக்கொண்டிருக்கும். இந்த ஏதுவினலே, நிலத்திற்மேற் படுப்பதைக் காட்டிலுங் கட்டிலின்மேற் படுப்பது மிகவும் நல்லதாகும். நிலம்மேற் படுத்திருக்குங் கால், தாம் படுத்திருக்கு மிடத்தில் தூயகாற்று மிகுதியாக வீசாவிட்டாலும், நிலம்மேற் படிந்திருக்கும் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அங்குள்ளோர் தமதுடம்பின் நலத்தை இழப்பர். கட்டிலின்மேற் படுத்திருப்பவர்களோவென்ருல் வெளிக் காற்று வீசாவிட்டாலும், நச்சுக்காற்றுக் கட்டிலின் கீழே யிருத்தலால், அதனை உட்கொள்ளாமற் கட்டிலின் மேலே உலவும் உயிர்க்காற்றைமட்டும் உட்கொண்டு நலமாயிருப்பர். ஆனதனல், நிலத்தின்மேற் படுப்பதைவிடக் கட்டிலின் மேற் படுப்பது பன்மடங்கு பயன்றருவதாமென்க. ஆயினும், தூயதான வெளிக்காற்று எந்நேரமும் வந்து உலவிக் கொண்டிருக்கும் இடங்களில் நிலத்தின்மேற் படுப்பது குற்றமாகாது; ஏனென்ருல், அங்குள்ள நச்சுக்காற் றெல்லாம் அடிக்கடி வந்துலாவும் நல்லகாற்றினல் அப்புறம் போக்கப் படும் என்றறிக.

மூன்றும் அத்தியாயம்

பிராணயாம அப்பியாசம்

மூச்சுவிடப் பழகுதல்

மக்களுடைய உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய உயிர்க்காற்றின் நன்மையையும், அதற்கு மாறுன நச்சுக் காற்றின் தீமையையும் மேல் அத்தியாயத்தில் ஒருவாறு விரித்து விளக்கிக்காட்டினேம். இனி, இந்த அத்தியாயத்தில் அவ் வுயிர்க்காற்றை மூச்சுவிடத் தெரிந்து பழகும் வகையை எடுத்துக் கூறப்போகின்றும். நூறு ஆண்டும் அதற்கு மேலும் உயிர்வாழ விரும்புகின்றவர்களுக்கு இந்த நூலிற் சொல்லப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் விலையிடுதற் கரிய மாணிக்கங்களாகவே தோன்றும். இந்த நூலில் எம்மால் எடுத்துச் சொல்லப்படும் பொருள்கள் எளிதிற் கிடைப்பன அல்ல; ஆகையால், நெடுங்காலம் உயிரோடிருந்து பயன்பெற வேண்டும் நண்பர்கள் இவற்றை மனத்தின்கண் ஊன்றிப் பெறுதற்கரிய பெரும் பயனைப் பெறுவார்களாக! பின்னே சொல்லப்படும் பொருள் மிகவும் உன்னிக்கற் பாலதொரு முழு மாணிக்கமாகும், நன்ருக உற்றுணர்க.

மக்கள் ஒவ்வொருவரும் சிறிதுநேரம் உன்னிப்பார்களாஞல், தமது மூக்குத்துளையில் வரும் உயிர்க்காற்று மாறி மாறி ஓடுவதை விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடும். உயிர்க்காற்றுச் சிறிதுநேரம் வலது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப்புறம் சிறிதுநேரம் இடது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப்புறம் ஒரு சிறிதுநேரம் இரண்டு மூக்கிலும் ஒப்ப ஓடிவரும். இங்ஙனம் இது மாறி மாறி ஓடிவருதலும் ஒப்ப ஓடிவருதலும் ஏன் என்று இது வரையில் நீங்கள் ஆராய்ந்து பாராவிட்டாலும்

இவ்வுண்மையை யாம் தெரிவித்தபிறகேனும் இஃது ஏதோ ஒரு பெரும்பயன் றருதற்காகவே இவ்வாறு ஓடிவருகிற தென்று உங்கட்குத் தோன்றல்வேண்டு மன்றோ? ஏன் இஃது இவ்வாறு மாறி மாறி ஓடிவரல்வேண்டும்? ஒரே வகையாக ஓடலாகாதா? எனின்; உயிர்வாழ்க்கையெல்லாம் ஒவ்வொரு நொடியும் மாறி மாறி நடக்கும் உயிராற்றலின் ஓட்டத்தி னாலேதான் நிலை பெறுகின்றது. இந்த உயிராற்றலானது ஒரு சிறிதுநேரம் ஓய்ந்துவிடுமானால் மக்கள் ஏது? மரம் ஏது? உலகம் ஏது? உயிர் ஏது? இதனை அறிவதற்கு நெடிது செல்லல்வேண்டா. பகலிற் கதிரவனும் இரவிற் றிங்களும் மாறி மாறி வந்துகொண்டிருக்கின்றன. இப்படி மாறி வராமற் பகலவனே எப்போதும் விளங்கிக்கொண் டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது திங்களே துலங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அன்றி இவ்விரண் டுமே யில்லாமல் வெறிய இருளே பரவியிருந்தால் எங்ஙனம் இருக்கும்! இதனைச் சிறிது நினைத்துப்பாருங்கள்! அவ்வளவு நெடுகத்தான் போவானேன்? நீங்கள் எப்போதுமே தூங்காமல் வேலைசெய்துகொண் டிருந்தால் எப்படி யிருக்கும்! அல்லது எப்போதுமே தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் எப்படியிருக்கும்! இவை சிறிதும் விரும்பத்தக்கன வாகுமா? இல்லை, இல்லை. சிலகாற் பகலும் சிலகால் இரவும், சிலகாற் கதிரவனும், சிலகாற் றிங்களும், சிலகால் விழிப்பும், சிலகால் உறக்கமும் மாறிமாறி வரினன்றோ உயிர்வாழ்க்கையும் உலகமும் நிலைபெறும்? இவ்வுண்மைகளால் மாறுதலே உயிர்வாழ்க்கையாம் என்றும், அஃதின்மையே மாய்தலாம் என்றும் நீங்கள் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, நமது மூக்குத் துளைகளிலே உயிர்க்காற்று மாறி மாறி வருவதானது நமது உயிர்வாழ்க்கையின் பொருட்டாகவேயா மென்று தெளிவாக உணரல் வேண்டும். நமது உடம்பின் வலதுபாகமானது எவ்வகைத் தொழிலும் செய்தற்கு எளியதாய் வலிவுகொண்

டிருத்தலின் அது ஞாயிற்றுமண்டிலம் என்றும், இடதுபாக மானது எளியவான தொழில்களை மட்டும் செய்தற்கு உரிய தாய் வலிவு சிறிது குறைந்திருத்தலின் அது திங்கள்மண்டிலம் என்றும் சொல்லப்படும். இதுகொண்டு வலது மூக்கில் ஓடும் காற்றானது பகற்கலை என்றும், இடது மூக்கில் ஓடும் காற்றானது மதிக்கலை என்றும் சொல்லப்படும். வலது மூக்கிலே காற்று ஓடும்போது உடம்பில் வெப்பமும், இடது மூக்கிலே ஓடும்போது குளிரும் ஒச்கப் பரவிக்கொண் டிருக்கும். எந்நேரமும் வெப்பமே பரவிக்கொண் டிருந்தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம்; எந்நேரமும் குளிரே பரவிக்கொண் டிருந்தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம். ஒருகால் வெப்பமும் ஒருகாற் குளிர்ச்சியும் மாறி மாறிப் பரவிக்கொண் டிருக்குமானால் உடம்புக்கு அழிவுவராது. இங்ஙனம் வலது புறத்திலும் இடதுபுறத்திலும் மாறி மாறிப் பரவிக்கொண்டிருக்குஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் உலகத்திற் காணப்படும் சூடுங் குளிர்ச்சியும் போல்வன அல்ல. அவை மிகவும் நுண்ணியவாய் உடம்பின் உயிர்நிலையான இடங்களைப்பற்றிக் கொண்டு நடக்கும் வெப்பமுங் குளிருமாகும். இந்த நுண்ணிய வெப்பமே மின்னொளி என்றும் விந்து என்றும் தவ நூல்களிற் சொல்லப்படும்; நுண்ணிய குளிர்ச்சியே நிலவொளி என்றும் நாதம் என்றும் சொல்லப்படும்.

இனி, ஊனுடம்பாகிய நமது யாக்கை சிற்றுலகு என்றும், இவ்வுடம்பு இருத்தற்கு இடமாகிய இந்நிலம் பேருலகு என்றும் நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிறிய உலகமாகிய நமது யாக்கையி னுள்ளே நுண்ணிய வெப்பங் குளிர்களான இவ் விந்து நாதங்கள் இடைவிடாது உலவிக் கொண்டிருப்பது போலவே, பெரிய உலகமாகிய இந்நிலவுலகத்திலும் பருஞ் சூடுங் குளிருமான ஞாயிற்றுகலை திங்கட்கலை ஓயாமல் உலவிக்கொண் டிருக்கின்றன. ஆகவே, நமது

உடம்பின்நலம் பழுதுபடாமல் இருக்கவேண்டுமாயின் உலக வுடம்பின் நிகழ்ச்சியை நன்கு அறிந்து அதற்கு இசைய நமது யாக்கையுலகின் நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளல் வேண்டும். வெளியே வெம்மை மிகுதியாயிருக்கும்போது நமது உடம்பின் உள்ளேயும் வெம்மை மிகுதிப்பட்டால் உள்ளே அமைந்த கருவிகள் எல்லாம் எரிந்து உடம்பு அழிந்துவிடும்; ஆகையால், வெளியே சூடு மிகும் போதெல்லாம் உடம்பினுள்ளே அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான நுண்ணிய குளிர்ச்சி உண்டாகவேண்டும். அஃதெப்படி உண்டாகுமென்றால், நமது மூச்சிற் றிங்கட்கலை மிகுதியாகும்படி செய்துகொண்டால் நுண்ணிய தட்பம் மிகுந்து, வேனிற்கால வெப்பத்தினால் வரும் துன்பத்தை ஒழிக்கும்.

இனி, வெளியே மழைகாலம் பனிக்காலங்களில் குளிர் மிகுதியா யிருக்கும்போது உடம்பின் உள்ளேயுங் குளிர்ச்சி மிகுதிப்பட்டால் உள்ளமைந்த கருவிகளெல்லாம் இயக்கங் குறைந்து இறுகி நின்றுவிடும்; அதனால் உடம்பு அழிந்து போம். ஆகையால், அக்காலங்களில் உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகாதபடி நமது மூச்சிற் பகலவன்கலை மிகுதியாகும்படி செய்துகொள்வோமாயின் நுண்ணிய வெப்பம் மிகுந்து மழை கால பனிக்காலக் குளிரினால்வரும் இடரை ஒழிக்கும். இங்ஙனங் காலஇயற்கையினை அறிந்து அதற்கு ஏற்பத் தமதுடம்பில் தட்ப வெப்பங்களை மிகுதிப்படுத்திக்கொள்ள வல்ல தவத்தோர்கள் எவ்விடத்தில் எக்காலத்தில் இருந்தாராலும் அவற்றாற் சிறிதுந் துன்புறமாட்டார்கள்.

மேலும், ஞாயிறு திங்கள் மண்டிலங்களைத் தவிரச் செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி மண்டிலங்களும் நமது மண்ணுலகத்திற்கு அருகாமையி லிருந்துகொண்டு, அவையும் தம்மிடத்திலுள்ள தட்ப வெப்பங்களை இங்கே

வரும்படி செய்வித்தலால் அவற்றாலும் நாம் தாக்குண்டு நமது உடம்பின் நலத்தையும் மனநலங்களையும் இழந்துபோகின்றோம். ஆகவே, அவற்றால் உண்டாகுங் கெடுதிகளையும் விலக்குவதற்கு அவற்றின் இயல்பு அறிந்து, நமது உடம்பில் அவற்றைத் தடுத்துநிற்பதற்குப் போதுமான அளவு தட்பவெப்பங்களை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும்.

இனி, இக்கோள்களின் ஆற்றல்கள் மிகுதிப்பட்டு நம்மை வந்து தாக்குதற்குரியகாலம் இராக்காலத்தில் இருபது நாழிகைமுதல் முப்பதுநாழிகைவரையிலும் ஆகும். ஏனென்றால், இக்காலம் பகற்பொழுதிற்கும் இராப்பொழுதிற்கும் நடுநிற்பதாகும். பகற்பொழுதிற் கதிரவனுடைய வெப்பமும் இராப்பொழுதிற் றிங்களினுடைய தட்பமும் உலவிக்கொண்டிருக்கின்றன. இராப்பொழுது முழுவதும் பெரும்பாலும் மதியினுடைய தட்பம் பரவிக்கொண் டிருந்தாலும், இது வெப்பத்தைவிட வலிகுறைந்ததா யிருத்தலால், இரவின் பிற்பொழுதில் தனது வலிவு பின்னுங் குறைந்து மற்றைக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் வந்து பாய்வதற்கு இடங்கொடுத்து நிற்கின்றது. ஆகவே, வெப்பமுந் தட்பமும் உலவப்பெறாத இரவின் பிற்பாகத்திலேதான் உடம்பின் நிலையை மிகவும் உன்னித்தல்வேண்டும். அக்காலத்திலேதான் நோயை உண்டுபண்ணுதற்கு உரிய பொருள்கள் உடலுள் வந்து நுழைகின்றன. அப்போதுதான் உடம்பில் அசதியும் உறக்கமும் மிகுதிப்படும். இவ்வியல்பை அறிந்தாரும் அப்போது கண்விழித்திருத்தலும், வேறு முயற்சிகள் செய்தலும் சிறிதுங்கூடா. இரவின் பிற்பாகத்திற் கண்விழித்திருப்போர்க்கும், வேறு முயற்சிகள் செய்வோர்க்கும் நோய் விலைகொடுத்து வாங்கினாற்போல் வந்துசேரும். அக்காலத்தில் ஆணும் பெண்ணும் புணருமானால் அவ்விரண்டின் உடம்பும் நிலைகுலைந்து விரைவில் அழிந்துபோவது

திண்ணம். ஆகையால், அக்காலத்தில் எல்லாரும் எல்லா உயிர்களும் அயர்ந்து உறங்குவதே மிகவும் நல்லதாகும். விடியற்காலத்திற்கு முன்னமே கண்விழிக்கவேண்டுமென்று எண்ணுபவர்கள், அவ்வெண்ணத்தைவிட்டு இருபத்தொன்பது நாழிகைக்குப்பின்னே துயில் ஒழிந்து எழுவதே சிறந்த நலத்தைத் தருவதாகும்.

இனி, நல்லஉடம்போ டிருப்பவனுக்கு இரவின் பிற்பாகமாகிய இந்தக் காலத்திலே அவ்வக்கிழமைகளுக்கு இசைந்த வகையாக மூச்சு நடக்கும். செம்மையா யிருப்பவனுக்குத் திங்கள், புதன், வெள்ளி என்னுங் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது இடது மூக்கிலே நடக்கும்; செவ்வாய், சனி, ஞாயிறு என்னும் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது வலது மூக்கிலே நடக்கும்; வளர்பிறை வியாழக்கிழமை இடது மூக்கிலும், தேய்பிறை வியாழக்கிழமை வலது மூக்கிலுமாக மூச்சு நடக்கும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட கிழமைகளில் இரவின் பிர்பாகத்தில் மேற்சொல்லியபடி மூச்சு நடக்கின்றதா என்பதை ஒவ்வொருவரும் உன்னித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். உடம்பு நல்ல செம்மையான நிலையிலே இருக்குமளவும் மூச்சின் ஓட்டமானது மேலே குறிப்பிட்ட வண்ணந் தவறாமல் நடக்கும். அங்ஙனம் நடவாமல் மாறுபட்டு நடக்குமாயின் ஏதோ நோய் வரப்போகின்றதென்பதை முன்னதாகத் தெரிந்துகொண்டு, அவ்வாறு நோய் வராமற் றடுக்கும்பொருட்டு அந்தந்தக் கிழமைகளுக்குச் சொல்லிய மூக்குத் துளைகளில் மூச்சு நடைபெறும்படி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். அங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தை நாம் நினைத்தபடி திருப்புவதற்கு வழி யாதெனின்; அதனைச் சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்தில் பிராணயாமம் என்ற அரிய சட்டுரையின்கண் விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றும்; அங்கே கண்டு கொள்க. இங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்

தைத் திருப்பிக் கொள்வதோடு, முழுகுதல், குடித்தல், உணவருந்தல் முதலியவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து, சிறுகுடல் மலக்குடல்களையுந் துப்புரவு செய்துவிட்டால் நோய்வராமல் ஒழியும்.

இனி, உடம்பின்கணுள்ள ஐயும் பித்தும் வளியுமாகிய முதற்பொருள்களை ஒப்பவைத்துக் கொள்ளுதற்கும், நரை யிரலை வலுப்படுத்தி இரத்தத்தைத் தூய்தாக்குதற்குப், நாடோறும் ஒன்பான் புழைகள் வழியாக வெளிப்படுந் தூவா நச்சுப்பொருள்கள் உடம்பிற் சிறிதுந் தங்காமல் வெளிப் படுதற்கும், நமது அறிவை விரிவுசெய்து விளக்குதற் கும், உடம்பிற் றட்ப வெப்பங்கள் என்றும் ஒரு நிலையாக இருத்தற்குங் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது மூச்சுப் பழக்க மே யாகும். மூச்சுப் பழக்கமானது விடுதல், இழுத்தல், நிறுத்தல் என்னும் மூன்று உறுப்புகளோடுகூடி நடை பெறுவதாகும். இவற்றுள், விடுதல் என்பது உடம்பின் உள்நின்ற காற்றை வெளியே கழித்தல்; இழுத்தல் என்பது வெளியேயுள்ள தூய காற்றை உடம்பினுள்ளே வாங்கு தல்; நிறுத்தல் என்பது அங்ஙனம் உள்ளிழுத்த காற்றை உடம்பினுள்ளேயே சிறிதுநேரம் நிலைப்பித்தல்; இவ்வாறு காற்றை மூக்குப்புழைகளால் மாறி மாறிப் புறங்கழித்து, உள்ளிழுத்து, உள்நிறுத்தலால் உடம்பில் விந்து நாதங்க ளாகிய மிக நுண்ணிய தட்ப வெப்பங்கள் ஒருநிலையாகப் பா விக் கருவிகளை வலுப்படுத்தி உடம்பைப் பொன்போற் றாய தாக்கும். இங்ஙனம் உடம்பு வலுப்பட்டுப் பொன்னியல்பான வனுக்கு உடம்பிற் பளபளப்பான பொன்னிறமும், மையைப் போன்ற கறுத்தமயிருங் காணப்படும். அவனுக்கு நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு அணுகா. அழியா இயல்பைத் தரும் இம் மூச்சுப்பழக்கத்தை மெய்க்குரு முகமாகக் கேட் டுப் பழகுவதே எல்லார்க்குங் கடமையாகும். மெய்க்குரு முக

மாகவன்றிக் காவிக்கோலம் மேற்கொண்டவர்களை யெல்லாம் மெய்க்குருவென நம்பி அவர் கூறுவன கேட்டு உயிரை இழப்பவர்கள் உலகிற் பலர். அவ்வாறு ஏமாந்துபோகாமல் மெய்க்குருவைத் தெரிந்து அவர்பால் அறிவுரை கேட்டுப் பழகிப் பிழைத்திடுக. இது மெய்க்குருவினுரை; இது பொய்க்குருவி னுரை என்று பகுத்தறிவது எவ்வாறு கூடுமெனில், உண்மையான மூச்சுப் பழக்கமாயின் அது பழகுதற்கு மிக்க வருத்தந் தாராதாய்ப், பழகுந்தோறும் இன்பத்தினையும் மனக்கிளர்ச்சியினையும் யாக்கை நலத்தினை யுந் தருவதாயிருக்கும்; அங்ஙனம் அல்லாத பொய்ப்பழக்க மாயின் பழகுங்கால் அளவிறந்த வருத்தத்தினைத் தந்து நாளேற நாளேறத் துன்பத்தினையும் நோயினையும் வருவிக் கும். இது தெரிந்துகொண்டவுடனே இதனை அறிவுறுத் தினவன் பொய்க்குருவென்றும், இது பொய்ப்பழக்க மென் றுந் தெளிந்து அதனைப் பழகாது உடனே விட்டிடுக. இனி, நல்ல மூச்சுப் பழக்கத்தின் இயல்பை உணரவேண்டுவார் அதனை நமது சைவசித்தாந்தஞானபோதத்திற் கண்டு தெளி யக்கடவர். பொய்ப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு, வெறி, மார்படைப்பு, என்புருக்கி, காக்கைவலி, கைகான் மரத்தல் முதலிய பல கொடியநோய்கள் வரும்; மெய்ப்பழக் கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு மேற்குறித்த நோய்க ளெல்லாம் விலகிப்போவதோடு அறிவும் வலிவும் நாளுக்கு நாள் மிகுந்துவரும். இன்னும் இந்த உண்மைப்பழக்கத்தால் வரும் அளப்பரு நன்மைகளிற் சில, சிலநாட் பழக்கத்திலே யே வருவது நாளடைவிற் கண்டுகொள்ளலாம்.

நான்காம் அத்தியாயம்

நெருப்பு

மேலத்தியாயங்களில் மூச்சுப்பழக்கத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பேசி வந்தோம். இனி இந்த அத்தியாயத்திலும் இதற்கு அடுத்த அத்தியாயத்திலும் தீயைப்பற்றிப் பேசப்போகின்றேம். தீயிலிருந்து நமது பழக்கத்திற்கு வருவன சூடும் ஒளியும் ஆகும். இவற்றுட் சூட்டைப்பற்றி இந்த அத்தியாயத்திலும், ஒளியைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்திலும் பேசப்படும்.

நீரும் நெருப்பும் உலக ஒழுக்கத்திற்கு இன்றியமையாத வாயில்களா யிருக்கின்றன. இக்காலத்திற் புதுமையினும் புதுமையாய்த் தோன்றி நமக்குப் பலவகையிற் பயன்பட்டு வருகின்ற நீராவிவண்டிகளும் நீராவிக்கப்பல்களும் நீரும் நெருப்பும் இல்லையானல் இருந்த இடம் விட்டும் பெயரமாட்டா. அப்படி நீரும் நெருப்பு மில்லையானல் நமதுடம்பும் உயிரோடு இராமற் பிணமாய்க் கிடக்கும். உயிர் உடம்பில் உலவும் வரையிலும் உடம்பிற் சூடானது காணப்படும்; அஃது உடம்பைவிட்டுப் போய்விடுமாயிற் சூடும் இல்லாமற் போய்விடுவது திண்ணம். ஆகவே, உயிர் உடம்பில் நிலைபெறுவதற்கு முதன்மையான கருவி சூடேயாகு மென்பது சிறு மகாருக்கும் தெரிந்த தொன்றே யாகும். உயிர்க்காற்றின் ஓட்டத்தினல் உடம்பிற் சூடு உண்டாகி இரத்தமானது இறுகி உறைந்து போகாமற் பல்லாயிரம் இரத்தக் குழாய்களிலும் பாவி ஓடி உடம்பிற்கு வேண்டிய எல்லா முதல்களையும் தந்து வளர்க்

கும்படி உதவிபுரிகின்றது. நமது உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் எல்லாவற்றிலும் பரவி நிறைந்திருக்கும் சூடானது, சிற்சில நேரங்களிற் சிற்சில உறுப்புகளிற் பரவாமற் குறைந்து போகுமானல் உடனே அவ் வுறுப்புகள் நீட்டவும் முடக்கவும் ஆகாமல் திமிர்பிடித்துப் போவதை நாம் கண்கூடாய்ப் பார்க்கலாம். உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் சீர்பட எளிதின் அசைந்து தொழிற்படுவதற்கு அவற்றிற் சூடு இருத்தல் முதன்மையாகும். எஃகு, இரும்பு முதலியவற்றிற் கத்தி முதலிய கருவிகள் செய்வோர் அவைகள் நன்றாகப் பதப்பட்டு வருவதற்குப் பல முறையும் அவற்றை நெருப்பிலிட்டுக் காய்ச்சுவதைப் பார்க்கின்றோம் அன்றோ? நெருப்பினுடன் இசைவுபட்டா லல்லாமல் அவைகள் இழைந்து பதப்பட்டு வாராமைபோல், நமதுடம்பும் சூட்டோடு இசைவுபட்டா லல்லாமல் பதப்பட்டு வரமாட்டாது.

இனி, இவ்வுடம்பானது நிலைபெற்று வளருதற்குச் சூடு ஒரு பெருங்கருவியா யிருப்பது போலவே, இவ் வுடம்பு தோன்றுவதற்கும் இஃது அழிவதற்கும் அந்தச் சூடே கருவியாயிருக்கின்றது. கோழி தான் இட்ட முட்டைகளினின்றுங் குஞ்சு பொரிப்பதற்கு அம் முட்டைகளின்மேல் அடை கிடப்பதனைப் பார்த்திருக்கின்றீர்கள் அன்றோ? எதற்காக அஃது அம்முட்டைகளின்மேல் இருந்து அடை காக்கின்றது? தனது உடம்பின் சேர்க்கையால் அம்முட்டைகளிற் சூடு பிறப்பித்து, அச்சூட்டின் உதவியால் முட்டையுள் நீர்வடிவாயிருந்த கருவானது முற்றிக் குஞ்சின் வடிவு அடைந்து வெளிப்படுதற்காகவேயாம். இவ்வாறே ஒரு பெண்ணின் கருப்பையுள் ளிருக்கின்ற கருவும், அப்பெண்ணின் அகட்டுத்தீயின் சேர்க்கையால் வளர்ந்து பதப்பட்டுக் கைகால் முதலிய உறுப்புகள் பொருந்தி அழகிய மகவாய்ப்

வெளிப்படுகின்றது. நிலத்தினுள் ஊன்றிய விதையும் நிலத்தின் கண் உள்ள கதகதப்பால் உயிர்க் கிளர்ச்சி பெற்று முளை யீன்று வேரோடி, மேலே துளிரும் இலையும் கவருங் கிளையுமாய்ச் செழிப்புற்று ஓங்கி மரமாய் வளர்கின்றது. இங்ஙனமே உலகத் துயிர்களெல்லாம் உடம்போடு தோன்றுவதற்குத் தீயினதுசூடு பெரியதொரு கருவியாய் இருந்து உதவிபுரிந்து வருகின்றது.

இவ்வாறு உடம்பினைத் தோற்றுவித்தும் அதனை நிலை பெறுவித்தும் வருகின்ற சூடானது, அவ் வுடம்பினுள் அழுக்குகள் நிறைந்து வெளிப்போகாமல் தங்கிவிடுமானால் அவ் வழுக்குகளை எரித்து உடம்பைத் தூய்தாக்குவதற்குத் துவங்குகின்றது. அவ்வாறு துவங்கி அவ்வழுக்குகளை எரித்துவரும்போது, அவ் வழுக்குகள் உடம்பி னளவுக்கு மேற்படுமானல் அவ்வுடம்பு பயன்படாதென்பதை யுணர்ந்து அவ்வுடம்பையுங் கூடவே சேர்த்து எரித்துவிடுகின்றது. இங்ஙனம் உடம்பினுள்ளே தோன்றும் சூட்டின் மிகுதியையே சுரம் என்றும் காய்ச்சல் என்றும் வழங்கிவருகின்றார்கள். உடம்பில் நிறைந்த தூவா நச்சுப்பொருட்டொகுதி சிறிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கும் பொருட்டுத் தோன்றுகின்ற சூடாகிய சுரம் அதனை எளிதிலே எரித்துத் தணிந்து போகும்; அவ்வாறின்றி நச்சுப்பொருட்டொகுதி பெரிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கத்தோன்றுங் காய்ச்சலும் பெரிதாய் வளர்ந்து எரியும்; அப்போது அதன் கடுமையால் உடம்பினுள்ள இரத்தமெல்லாம் சுவறி வறண்டுபோகவே, உயிர் அதனுள்ளிருக்க இடம்பெறாது அதனைவிட்டு நீங்கிப்போகின்றது. ஆகையாற்றான், காய்ச்சலின் கடுமை மிகுதிப்படாமல், மிகவும் உன்னிப்பாய் அதனைத் தணித்தற்குரிய முறைகளை உடனே செய்தல் வேண்டும். எப்படியானாலுங் காய்ச்சல் வருவது உடம்பின் நலத்திற்கே யல்லாமல் வேறில்லை.

நன்றாய்க் காய்ச்சல்நோய் வந்து போகுமானால் உடம்பி லுள்ள அழுக்குநீர்களெல்லாம் ஒழிந்துவிடும். ஆதலாற்றான் காய்ச்சல்நோய் வந்துபோன பிறகு ஒருவனுடைய உடம்பா னது நிறத்திலும் நலத்திலும் மேம்பட்டுச் செழிப்பாய் வளர்கின்றது.

அதுநிற்க. காய்ச்சல்நோய் வருங்காலத்து அதன் கடு மை மிகுதிப்படாமல் தணியும்படி செய்வதற்கு வழி யாதெ னிற், கூறுவாம்: உடம்பின் தூவா நச்சுப் பொருள்கள் சேரும் இடங்கள்: தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைப் புழைகள், மூச்சு இயங்கும் நுரை யீரல் என்பனவைகளாகும். இவற்றைக் காய்ச்சல்நோய் காணு மென்று தெரிந்தவுடன் தூய்மைப்படுத்தி, அவ்வாறே இரண்டு கிழமைவரையில் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக்கொண்டு வருவோமாயிற், காய்ச்சலும் வேறுள்ள பிணிகளும் நீங்கி நலமாயிருக்கலாம். அவ்விடங்களைத் தூய்மைப்படுத்தும் வழி எப்படியென்றாற் சொல்லுகிறோம். காய்ச்சல் வருமென்று தோன்றியவுடனே உணவு உட்கொள்ளுதலை நிறுத்திவிடல் வேண்டும்; ஒருகால் மிகுந்த பசியெடுத்தால் கஞ்சிவகை களில் ஏதாவது சிறிது உட்கொள்ளலாம். பசி யெடாத வரையில் உணவு சிறிதும் உட்கொள்ளலாகாது. இங் ஙனம் உணவு உட்கொள்ளா திருக்கவே வயிற்றிலுள்ள பசித் தீயானது தீனிப்பையிலுள்ள தூவா நச்சுப் பொருள் களை எரித்து அகற்றிவிடும். அதனோடு நீர் ஏற்றும் குழாய் களின் வழியாக மலக்குடலுக்கு நீரேற்றினால், அக்குடலில் உள்ள மலக்குவியல் அவ்வளவும் வெளிப்பட்டு மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகள் தூயவாகும். அதனோடு வெது வெதுப் பான நீரை ஒரு துணியிற் றோய்த்துச் சிறிது பிழிந்துவிட்டு உடம்பின்மேற் றேய்த்துக் கழுவிக், கழுவின வுடனே ஈரத்தை வேறொரு தூய்தான துணியினாற் புலர்த்திக்,

கம்பளியினுற் போர்த்துக்கொண்டு இருந்தால் இரத்தத்திற் கலந்த அழுக்குகள் எல்லாம் மயிர்த் துளைகளின் வழியாக வியர்வைத் துளிகளாக வந்துவிடும்; அவ்வாறு வரும் வியர்வை திரும்பவும் உள்ளே சேராமல் உடனுக்குடன் துணியினுல் துடைத்துவிடல் வேண்டும். இங்ஙனம் முறையாகச் செய்துகொண்டு வந்தால் சிலநாளிற் காய்ச்சல் நோய் தணிந்து உடம்பு நலப்படும். அதனோடு ஒடுக்கிடங்களில் இராமல் நன்ருகப் போர்த்துக்கொண்டே தூயகாற்று வீசும் இடத்தில் இருக்கவேண்டும். இந்த வகையாகத் தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைத் துளைகள், நுரையீரல் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். இன்னும் இம் முறைகளைப் பின்னேவரும் நோய்நீக்கும் அத்தியாயங்களில் விரித்துக் கூறுவாம். மேற்சொல்லியதனுல், உடம்பினுள்ளே தோன்றுங் காய்ச்சல்நோய் என்னுஞ் சூட்டைப் பதம் அறிந்து தணியச் செய்யாவிட்டால், அதுவே உடம்பை அழித்துவிடும் உண்மை செவ்வையாகத் தெரியலாயிற்று.

இனி, மழைகால பனிக்காலங்களிற் குளிரும் ஊதற்காற்றும் மிகுதியாயிருக்கும்போது உடம்பிற் சூடு செவ்வையாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். உலக இயற்கையை உன்னித்துப் பார்மின்கள்! வெளியே குளிர் மிகுதிப்பட்டால் அதனைத் தடுத்து எதிர் நிற்பதற்குப் போதுமான அளவு சூடு உடம்பிற் றேன்றுகின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் றேன்றுகின்ற சூட்டைக் குறையாமற் பாதுகாக்க வேண்டுவது ஒவ்வொருவருக்கும் முதன்மையான கடமையாமன்றே? அங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் சூடு உண்டாகியும், அதனைப் பாதுகாவாமல் உடம்பைக் குளிர்காற்றுப்படும்படி ஆடையின்றித் திறப்பாக விட்டுவிட்டால் குளிர்காற்று மேலே படப்படத்

தோலின் அடியில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற இரத்தமானது அங்கங்கே உறைந்து கட்டிப்பட்டு நின்றுபோகும். இரத்த ஓட்டங் குறைந்து இரத்தம் இறுகியவுடனே விழித்திருக்கக் கூடாத தூக்கம் வந்துசேரும். அவ்வாறு தூக்கம் வருவதை முன்னுணர்ந்து அதனை நீக்கத்தக்கது செய்யாமற் படுத்தே உறங்கிவிடுவானானல், அங்ஙனம் உறங்கினவன் மறுபடியும் உயிரோடு எழுந்திருக்கமாட்டான். முற்றும் மடமைத்தனமாய்க் குளிர்காற்றில் உடம்பைக்காட்டி உடம்பின்நலம் இழந்தவன் உயிர் தப்பிப் பிழைக்க வேண்டுமானல், உடனே கோதுமைத் தவிட்டைச் சூடு பிறக்க வறுத்து ஒரு துணியிற் கட்டி உடம்பு முழுதும் பலமுறை ஒற்றடங் கொடுப்பதுடன், கருப்புர நெய்யை உடம்பெங்குந் தடவிச் சூடு பிறக்கத் தேய்த்துக், கம்பளிப் போர்வையாற் போர்த்துக்கொண் டிருந்து உடம்பெங்கும் வியர்வை உண்டாகச் செய்தல் வேண்டும். அது வல்லாமலும், கடுகை இட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைப் பொறுக்குமளவு சூடாக்கி அதில் இரண்டு கால்களையுஞ் சிறிதுநேரம் தோய்த்துவைத்திருந்து, பிறகு எடுத்து ஈரத்தைத் துவர்த்திவிட்டுக் கம்பளியால் மூடி வைக்க வேண்டும்.

மேலும், ஊதற்காற்றில் தன்னுடம்பை நெடுநேரந் திறந்துவைத் திருந்தவனுக்கு மேற்சொல்லியபடி தோலிலுள்ள இரத்தம் உறைந்துபோகாவிட்டால், வேறொரு கடுமையான நோய் உண்டாகின்றது. தோலின்மேற் குளிர்காற்று நெடுநேரம் வீசுதலால் தோலின் அடியில், ஓடும் இரத்தமெல்லாம் அங்கே உலவுவதற்கு இடம்பெறாது உடம்பினுள்ளே இருக்கும் இரத்தப்பைகள் குழாய்களிற் றிரும்பிப்போய் அவ்விடங்களில் அளவுக்குமேல் நிரம்பித் திரளையாய்ப் போகின்றது. ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும் வலிவற்ற இடங்கள் இருத்தலால், அவ்வலிவற்ற இடங்களுக்கு அவ்

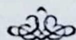
விரத்தம் நேரே சென்று திரளையாய்ப் போவதுதான் வழக்கத்தில் அறியப்பட்டது. ஒருவருக்கு நுரையீரல் வலுவில்லாத இடமாயிருக்குமாயின் அவ்விடத்திற்குக் குளிரால் துரத்தப்பட்ட இரத்தமானது அளவுக்குமேற்பட்டு நிரம்பி அங்கே கட்டிப்பட்டு நின்றுவிடுகின்றது. மேமேலே குறிக்கப்பட்டபடி உடம்பினுள் எங்கே அழுக்குச் சேர்கின்றதோ அங்கே அதனைப் போக்குவதற்காக உடனே காய்ச்சல் என்னும் உயிர்த்தீயானது மிகுந்து தோன்றுகின்றது நுரையீரலில் இரத்தமானது தங்கிக் கட்டியாகி அழுக்குப்பட்டுப் போனவுடனே அவ்வழுக்கை நீக்க உடனே காய்ச்சல் எழும். இக்காய்ச்சலுக்கு நுரையீரற் காய்ச்சல் என்றுபெயர். இக்காய்ச்சல் மிகக் கொடுமையானது. பெரும்பாலும் மருந்துகளினுற் றீர்க்கப்படுதற்கு இஃது அடங்குவதில்லை. நுரையீரலில் அழுக்குச் சிறிதாக இருந்தால் இக்காய்ச்சல் மிக மும்முரமாக நிகழாமல் தானே சிலநாளிற் படிந்துவிடும்; அழுக்கு அங்கே மிகுதியாய்ச் சேர்ந்திருந்தால் காய்ச்சலும் மிக மும்முரமாய்த் தோன்றி அவ்வழுக்கை எரிப்பதோடு கூடச் சேர்த்து மூச்சோட்டத்திற்கு இடமான நுரையீரலையும் எரித்து உடம்பை அழித்துவிடும். ஆகையால், இப்படிப்பட்ட கொடிய நோய்கள் வருவதற்கு இடஞ்செய்யாமல் ஒவ்வொருவரும் மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல் இன்றியமையாததென்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? மேற்சொல்லியவாறு மழைகால பனிக்காலங்களில் வெப்பக் குறைச்சலால் உடம்புக்கு இடர் வருவதுபோல, வேனிற் காலத்தில் வெப்ப மிகுதியினாலும் உடம்புக்கு இடர் வருகின்றது. வெயிற் காலத்தில் வெப்பம் மிகுதியா யிருக்கும்போது உடம்பைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அது சில்லென்று குளிர்ச்சியா யிருக்கும். இதனுல் யாது தெரிகின்றது? வெளியே வெப்பம் மிகுதிப் படுங்கால், உடம்பிற் குளிர்ச்சியிருக்கவேண்டு மென்பது அன்றோ? அப்படி

யில்லாமல் உடம்பிலும் வெப்பம் உண்டாகுமானல், உள்ளமைந்த கருவிகள் சீர்குலைந்து உடம்பைச் சிதைத்துவிடும். இப்படி உலக இயற்கையில் அமைந்த மாறுதல்களைக் கருதிப்பாராத தன்மையினாலேயே பெரும்பாலார் சிறு போதிலேயே உயிர் துறக்கின்றனர். வெயில் மிகுதியாயிருக்கும்போது வெளியே நடத்தலாவது திரிதலாவது கூடா; அப்படியன்றித் திரிந்தால் மூளையில் மயக்கம் ஏறிக் களைத்துவீழ்ந்து உயிரைப்போக்குவர். அல்லது கட்டாயமாக வெயிலிற்போக நேர்ந்தால், தண்ணீரில் தோய்த்த துணியைப் பிழிந்து ஈரமாகவே அதனைத் தலை யுடம்புகளின்மேற் போர்த்துக்கொண்டு செல்லலாம். கறப்புநிறமுள்ள துணிகளை மேலே போர்த்துக்கொண்டு வெயிலில் நடத்தலாகாது. கறுப்பு நிறமானது வெயிலின் வெப்பத்தை இழுத்து உடம்பிற் செலுத்துந் தன்மை வாய்ந்தது. வெள்ளை நிறமோ அவ் வெப்பத்தைக் கிட்ட அணுகாமல் தடுத்துநிற்க வல்லது; ஆகையால், தூவெள்ளையான ஆடைகளை மேலே அணிந்து செல்வது வெயிற்காலத்தில் மிக்க நன்மையைத் தருவதாகும். இன்னும் வெயிற் காலத்திற்கும் மழைகாலத்திற்கும் ஏற்கும் வகையாக உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளைப்பற்றிக் கூறும் அத்தியாயங்களில் விரிவாகப் பேசுவாம். இது நிற்க.

இனிச், சோம்பேறிகளா யிருந்து பயனற்ற செயல்களைப் புரிந்து இறக்கும் அறிவில்லா மக்களிற் பலர் நாம் மேலே எடுத்துக்காட்டிய அருமருந்தன்ன பொருள்களின் சிறப்பையும் பயனையும் அறியமாட்டாதவர்களாய், "இவைகளெல்லாம் என்ன மக்கள் செய்யக்கூடியனவா! வெயிலிற் காய்ந்தும் மழையில் நனைந்தும் கண்ட கண்டவற்றைத் தின்றும் உயிர்வாழ்கின்றவர்கள் எத்தனை பேர்! அவர்களெல்லாம் நோயின்றி எவ்வளவோ காலம் உயிரோடிருக்கி

ரூர்களே" என்று தமக்குத் தோன்றியபடியெல்லாம் கண்ணை மூடிக்கொண்டு மிகவும் எளிதாய்ப் பேசிவிட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். உடுக்கக் கூறையும், உண்ணச் செவ்வையான பொருளும், இருக்க நிழலும் இன்றித் திரிபவர்கள் திரள் திரளாக இருக்கிறார்கள் என்பது உண்மையே. ஆனல், அவர்கள் நோய் இல்லாமலும் சிறுபோதில் இறவாமலும் நெடுநாள் வரையில் உயிரோ டிருக்கின்றார்கள் என்பது உண்மை அன்று; அவர்களுடன் கலந்து பார்த்தால், அவர்கள் வெயிலுக்கும் மழைக்குங் குளிருக்கும் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாமையினுலே எத்தனையோ வகையான நோய்களுக்கு இரையாகி இளம்பொழுதிலேயே இறந்து போகின்றனர் என்பது நன்கு விளங்கும். அப்படியானுலும் அவர்களிற் பலர் நெடுநாள் வரையில் உயிரோடிருக்கவுங் கண்டோமே என்றால், அவ்வாறு உயிரோ டிருப்பவர்கள் தம்மைச் சேர்ந்தாரினும் தாம் சிறிது அறிவுடையராய்த் தமது உடம்பின் நலத்தைத் தம்மாற் கூடுமளவும் பாதுகாக்கக் கருத்துச் செலுத்தினவர்களே ஆவர் என்னும் உண்மை அவர்களை நெருங்கிக்கேட்டால் தெரிந்துகொள்ளலாம். பாருங்கள்! வெயிலுக்குங் குளிருக்குந் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடாத நிலைமையிலுள்ள பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும், அவற்றின் நிலைமையை நன்குணர்ந்த அருட்பெருங் கடலாகிய கடவுள் அடர்ந்த மயிரைப் போர்வை போல் உடம்பெங்கும் வளரச்செய்திருக்கின்றார். குளிர்ந்த நாடுகளிலுள்ள உயிர்களுக்கு உடம்பிலுள்ள மயிரானது வெவ்விய நாடுகளில் உள்ள உயிர்களின் மயிரினும் மிகுதியாயிருத்தலை நீங்கள் உற்றுப்பார்த்த தில்லையா? இதனுல் இறைவனுடைய அருட்குறிப்பானது உயிர்களை மழைக்கும் வெயிலுக்குந் தப்புவித்துப் பிழைப்பிக்கவேண்டு மென்பதே யென்று தெளிவாய் அறிகின்றோமன்றோ? அப்படியிருக்க 'வாய் புளித்ததோ மாங்காய் புளித்ததோ' என்ற

வாறாய், இவ்வுண்மைகளை ஆய்ந்துஓய்ந்து பாராமல் 'இவை யாரால் செய்யமுடியும்?' என்று மிக எளிதாய்ப் பேசிப் போம் சோம்பேறிகள் பிறருரித்து வாயில்வைத்த வாழைப் பழத்தையும் உள்ளே விழுங்கச் சோம்பலுற்று, 'இதனை உள்ளே தறுத்திப் போகச்செய்வார் இல்லையா?' என்று எதிர் பார்ப்பவரோடு ஒப்பராதலின் அவரை நோக்கி இவ் வரும் பொருள்கள் சொல்லப்படவில்லை யென உணர்ந்து கொள்க. ஆகவே, பனிக்காலத்திற் குளிரினால்வருந் துன்பத் தை ஒழித்தற்குத் தகுந்த உடைகளை உடுத்துக் கொள்ளு தல் போலவே, வெயிற்காலத்திற்கு இசைந்தவற்றை அணி வதும் மக்களின் பகுத்தறி வுணர்ச்சிக்குப் பயனும் என்க. அறியாமையால் வெயிலிற் றிரிந்து இரத்தக்கொதிப்பு உண் டாகி மயக்கம் அடைந்து இடர்ப்பாடான நிலைக்கு வந்தவர் களைக் காலந் தாழ்த்தலின்றிக் குளிர்ந்தநீரிலே சிறிதுநேரம் தலை முழுகுவித்து ஈரம்புலர்த்தி நிழல்மிகுந்த விடத்திற் கிடத்திவைக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிட்டால் வெயி லாற் றாக்கப்பட்டவர்கள் தமது உயிரை இழத்தல் திண்ணம். வெயிலிற் றிரிந்தமையால் ஒரு நொடிப்பொழுதில் இறந்து போன எத்தனையோ பெயரைப்பற்றி யாம் கேள்விப்பட் டிருக்கின்றோம். வெப்பம் மிகுந்த வேனிற்காலத்தில் பக லிற் பதின்மூன்று நாழிகைமுதல் இருபத்திரண்டரை நாழி கைவரையில் எங்குந் திரியலாகாது; அப்போது குளிர்ந்த நிழலுள்ள இடங்களில் இருத்தல்வேண்டும்.



ஐந்தாம் அத்தியாயம்

ஒளி

ஒளியானது எல்லா உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கும் இன்றி யமையாத தாகும். வெளிச்சம் இல்லையானல் உலகத்தில் எவ்வகையான தொழிலும் நடைபெருது. ஓர் ஆடவன் உலகத்திலுள்ள பலவேறு வகையான அழகிய தோற்றங்களை யுங்கண்டு களிப்பது ஒளியின் உதவியினலன்ருே? அவன் பலவழியிற் றன்னைவந்து சூழ்கின்ற இடர்களுக் கெல்லாந் தப்பிப் பிழைப்பது பகலவனெளியின் உதவியினலன்ருே? பகலவ னெளி மட்டும் இல்லையானல் மக்க ளெல்லாருங் குருடரினுங் கீழ்ப்பட்டவராவர். குருடராவது பிறருதவி யினல் இங்குமங்கும் இயங்க இடம்பெறுவர். கதிரவனது ஒளியை இழந்தவரோ தமக்கு வேறுதுணை கிடைப்பது கூடாமையால் இருந்தவிடம் விட்டுப் பெயர்தற்கும் ஏலாத வரா யிருப்பர். பாம்பு, தேள், நண்டுத்தெறுக்கால் முத லான கொடிய நச்சுஉயிர்கள் இருக்குமிடங்களைத் தெரிந்து அவற்றை விலகி ஒழுகல் ஞாயிற்றின் ஒளியினலேயாம். உழுது பயிர்செய்யும் நிலன் இதுவென்றும், இதனை நீர் நிரப்பிப் பண்படுத்தும் வகை யிதுவென்றும் பகுத்தறிந்து பயிர்செய்து உணவுபெற்று வாழ்தலும் ஞாயிற்றின் ஒளியி னலேயாம். ஆண் இதுவென்றும் பெண்ணிது வென்றும் ஒருவரையொருவர் உணர்ந்து மருவிக் கால்வழி பெருக்க லும் ஞாயிற்றினெளி ஒன்றினலேயாம். எங்கும் இருளே சூழ்ந்திருந்தால் உயிர்கள் தோன்றுதலும் உயிர் வாழ்தலும் எவ்வாற்ருனும் கைகூடாதன வாகும். இது மட்டுமோ உயிர்வாழ் உடம்புகள் செழிப்புற்று வளர்ந்து வருதற்கு

அவைகள் வெயில் வெளிச்சத்தில் இருத்தல் இன்றியமை யாததாகும். பின்வருமாறு செய்து ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒளியின் பயன் நன்றாகப் புலப்படும். இரண்டு மண் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்கப்பட்ட செடிகளில் ஒன்றை வெயில் வெளிச்சம் படும் இடத்திலும், மற்றொன்றை அது படாமல் இருளாயிருக்கும் மற்றோரிடத்திலும் வைத்துத் தண்ணீர்வார்த்துவரல்வேண்டும்; இங்ஙனம் ஒருகிழமை அல்லது பத்துநாள் செய்துவந்தபின், இரண்டு செடிகளையும் ஓரிடத்திற் கொண்டுவந்துவைத்து அவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், ஞாயிற்றினொளியிலிருந்து வளர்ந்து வந்த செடியானது பச்சைப்பசேல் என்ன மிகவுஞ் செழுமையாயிருத்தலையும், அது படாமல் இருளில் வளர்ந்த செடியானது வெளிறிப்போய்ச் செழுமையின்றி வாடி வதங்கியிருத்தலையும் எளிதிற் கண்டு கொள்ளலாம். இன்னும் வெயில் வெளிச்சமே படாத ஓரிருள் மிகுந்த இடத்தில் வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும், வெயில்வெளிச்சம் படும்படி வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் வெளிச்சத்தி லிருந்தது செழுமையான இரத்தம் மிகப்பெற்று மிகசுருசுருப்பாயும் அழகாயும் இருக்க, இருளில் வளர்ந்தபிள்ளை வெளுத்துப் போய்ச் சோகை பிடித்து நல்ல இரத்த ஓட்டமின்றிச் சோம்பிக் கிடத்தலையுங் கண்டு தெளியலாம். ஆகவே, மக்கள் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குஞ் செழுமைக்கும் பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெயில்வெளிச்சங்கள் பெரிதும் இன்றியமையாதனவாமென்பது பெறப்பட்டது.

இனி, ஞாயிற்றினிடத்திலிருந்து மிக நுண்ணிய உயிர்ப்பொருளாகிய விந்து என்னும் ஒரு மின்னொளியானது இடைவிடாது தோன்றி எங்கும் பரவிக்கொண் டிருக்கின்றதென்பதனை மூன்றும் அத்தியாயத்தில் இனிது விளக்கினேம்.

அந்த மின்னொளியினாலேதான் உயிர்களின் உடம்பினின்று கக்கப்படுகின்ற நச்சுக் காற்றுகளும், நிலத்தினும் வெளியினும் உள்ள நச்சுப்பொருள்களும் எப்போதுந் தூய்மையாக்கப்பட்டுவருகின்றன. இவ்விந்துவொளியின் வியத்தகும் ஆற்றலினாலேதான் பகற்காலத்திற் புற்பூண்டு மரங்கள் முதலான நிலையியற் பொருள்கள் மற்றை உயிர்கள் வெளியிடும் நச்சுக்காற்றைத் தாம் இழுத்துக்கொண்டு, தூயதான உயிர்க் காற்றைப் புறம்பே விடுகின்றன. பகலவனில்லாத இராக் காலத்திலோ அவ் வோரறிவுப்பொருள்கள் அவ்வாறு உதவியான தொழிலைச் செய்யக்கூடாமல், தாமும் நச்சுக்காற்றையே வெளிக்கக்கித் தீங்கான தொழிலைச் செய்கின்றன. எனவே உயிர்க்கிடமான தூயகாற்றுத் தோன்றி உலவுதற்குக் கதிரவன் வெளிச்சம் எவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது என்னும் உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோற் புலப்படுகின்றதன்றோ?

அப்படியாயினும், பகலவனில்லாத இராக் காலத்தில் நிலவினொளி உண்டாகையால், ஞாயிற்றினொளியே உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது என்று சொல்வது எப்படிப் பொருந்துமென்றால்; திங்களுக்குள்ள ஒளியும் பகலவனொளியினின்றும் வந்ததேயாகும். கண்ணாடியிற் றோன்றுகின்ற முகமானது அதற்கு உரியதாகாமல், வெளியே மெய்யாக உள்ள ஒருவன் முகத்தினது எதிர்த்தோற்றமா யிருத்தல்போலத் திங்களினிடத்துள்ள ஒளியும் ஞாயிற்றினொளியின் எதிர்விளக்கமேயாகும். நிலவினிடத்திருந்து வரும் இவ்வொளி நேரே திங்களுக்கு உரியதாகாமல், ஞாயிற்றினுக்கே உரியதாகும் என்பதனை வானநூல் உணர்ந்தோர் இனிது விளக்கிக் காட்டுகின்றார்கள்; ஞாயிற்றினிடத்திருந்து இவ்வொளி நேரேவரும்போது மிகுந்த வலிவுடையதாய், விந்து எனப்படும் மின்னை எங்கும் பரவச்செய்து துலங்குகின்றது;

அதுவே எதிர்த்தோற்றமாய்த் திங்களின் வழியே வரும்போது தன் ஆற்றல் குறைந்து **நாதம்** எனப்படுங் குளிர்ந்த அமிழ்தத்தை எங்கும் பரப்பி ஒளிர்கின்றது. கதிரவனிடத்திருந்து வருங்கால் ஆற்றல் மிகுந்திருத்தல் பற்றியே அதனிடத்துச் சூடுகாணப்படுகின்றது; திங்களினிடத்து எதிர்த்தோற்றமாக வருதலினாலேயே அதன்கட் சூடு காணப்படாமற் குளிர்ச்சி காணப்படுகின்றது. ஆகவே, இராக்காலத்திற் பெறப்படுகின்ற நிலவொளியும் பகலொளியின் எதிர்விளக்கமே யன்றி வேறு அல்லாமையால், உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஞாயிற்றினொளியே எவ்விடத்தும் எக்காலத்தும் உதவியாய் இருப்பதென்று கடைப்பிடிக்க.

இத்தனை உதவியாயுள்ள வெயில் வெளிச்சம் நாம் இருக்கும் வீடுகளில் தாராளமாக வந்து படும்படி கூரைகள் மேலும் சுவர்களிலும் சாளரங்கள் பற்பல அமைத்துவைத்தல்வேண்டும். கதிரவனொளியே படாமல் இருள் அடைந்து கிடக்கும் வீடுகளின் உள்ளே எந்நேரமும் இருப்பவர்கள் இருளில் வளர்ந்த செடிபோல் வெளுப்படைந்து இரத்தம் கெட்டுப் பலவகை நோய்களுக்கும் ஆளாகி இறப்பர்கள். இன்னும், பகலவன் ஒளி உடம்பின்மேற் படும்படியாக, மேல் அணிந்த உடைகளைக் களைந்துவிட்டு வெயிலில் உலாவுதல் இரத்தம் தூயதாவதற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஏனென்றால், பகலவன் ஒளியிற் கட்புலனுக்குத் தெரியாதபடி எங்கும் பரவிக்கொண் டிருக்கும் விந்து என்னும் மிக நுண்ணிய பொருளானது மயிர்க்கால்களின் வழியே உடம்பினுட் புகுந்து இரத்தத்தைத் துப்புரவுசெய்து உள்ளமைந்த கருவிகளை வலிவேறச் செய்கின்றது. நோயை உண்டுபண்ணும் நுண்ணிய புழுக்கள் மக்கள் உடம்பினுள்ளே பலமுகமாய் வந்து சேர்கின்றன. அப்புழுக்கள் இரத்தத்திற் கலந்தவுடனே அதனால் உடம்பினுட் பலவிடங்களுக்கும் அவை கொண்

டுபோக்கப்பட்டு அவ்வவ் விடங்களில் வலிவுகுறைந்த கருவிகளைக் களைவித் தின்றுவிடுகின்றன. இத்தன்மையவான தீய புழுக்கள் நுரையீரலைத் தின்றுவிடுதலினாலே எலும்புருக்கி என்னும் நோய் உண்டாகி எத்தனையோ பெயர்களின் உயிரைக் கொள்ளைகொண்டு போகின்றது. கோமாரிக் காய்ச்சல், தொழுநோய்முதலான நினைத்தற்கும் கொடுமையான நோய்களுங்கூட இப்பொல்லாத புழுக்களின் சேர்க்கையினாலேதான் தோன்றிப் பல்கோடியுயிர்களை அரித்தெடுத்துக் கொண்டு போய் விடுகின்றன! ஆண்பெண் மருவுதலிற் பிறக்குங் கொறுக்குமுதலான கொடியநோய்களும் இத்தீயபுழுக்களின் நுழைவினாலேதான் கிளைக்கின்றன! வெயிலினொளி உடம்பு முழுதும் படுமேயானால் அதனால் உள்ளே செல்லும் விந்துவானது அந்நச்சுப் புழுக்கள் எல்லாவற்றையும் ஒருங்கே கொன்று உடம்பை நோய் அணுகாமற் செய்யும். இக்காலத்துப் புது நாகரிகத்தினால் விழுங்கப்பட்ட நம்மனோர் தமதுடம்பை உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்தாள் வரையிற் பல வகை உடைகளால் நன்றாக மூடிக்கொள்கின்றார்களாதலால், வெயிலி னொளியே அவர்கள்மேற் சிறிதாயினும் படுதற்கு இடம் இல்லாமற் போகின்றது. போகவே, உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத் துணையான விந்துவானது போதுமான அளவுக்கு உட்செல்லக் கூடாமையால், ஏற்கெனவே உடம்பிற் புகுந்த நச்சுப்புழுக்கள் இறவாமல் ஒன்று பல்லாயிரமாய்க் கிளைத்து உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகின்றன. நமதுடம்பில் மற்றை இடங்களைக் காட்டினும் மறைவான இடங்கள் எந்நேரமும் இடைவிடாமல் துணிகளினால் மறைக்கப்பட் டிருத்தலினாலேயே, அவ்விடங்கள் நல்ல இரத்த ஓட்டத்திற்கு இடம்பெறுவாய் வலிவுகுன்றி விடுகின்றன. நல்ல இரத்தம் குறைந்து வலிவின்றி இருக்கும் அவ்வுறுப்புக்களில் நச்சுப்புழுக்கள் நுழைந்தால் கொறுக்குப்புண் முதலான நோய்கள் உண்டாகி மருந்துகளினும்

நோவாய் ஆண்பெண் குறிகளைத் தின்றுவிடுகின்றன; அங்ஙனம் ஆகாவிட்டால்உயிர்க்கிருப்பிடமான அவ்வுறுப்புக்களின் வலிவைக்குறைத்து அவற்றிற்கு உரியாரை அலிகளாகவும் பேடிகளாகவுஞ் செய்துவிடுகின்றன. நாகரிகம் மிகுந்த நாடுகளில் இருக்கும் மக்களுக்கு வரும் இத்தன்மையவான கொடிய நோய்கள் ஆப்பிரிக்கா அமெரிக்கா முதலான நாடுகளிற் காடுகளிலே காலங்கழித்துவரும் நாகரிகமில்லா மாந்தருக்குச் சிறிதும் வருவதில்லையென்று இந் நுணுக்கங்களை முற்றும் ஆராய்ந்து அறிந்த பாபிட் என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் இனிது விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றார். அஃது எதனால் என்றால், அந் நாட்டின் காடுகளிலே வாழும் அம் மக்கள் மேலே ஆடை அணிவதின்றி முண்டமாக உலவுதலினாலே, வெயில் வெளிச்சம் அவர்கள் உடம்பு முழுதும் படுகின்றது. அங்ஙனம் படும் வெளிச்சத்தினின்று பரவும் விந்துவானது அவர்கள் உடம்பினுள் நுழைந்து இரத்தத்திற்கலந்து நச்சுப்பொருள்களை முற்றும் தொலைத்து, அவ்வுடம்பைப் பொன்வடிவாகச் செய்கின்றது. ஓர் ஐரோப்பிய அறிஞர் ஞாயிற்றினொளியின் இவ்வியத்தகும் ஆற்றலை இன்னும் உறுதியாகத் தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டி, நாகரிகமற்ற அம்மாந்தர்களிற் சிலரை அழைத்து அவர்கள் உடம்பைச் சிலநாள் ஆடைகளினால் மூடச்செய்து, அதன் பிறகு கொறுக்குப்புண் புழுக்களை அவர்கள் உடம்பினுள்ளே நுழையவிட்டார். சில நாட்கள் வரையிற் பகலொளி படாமல் மறைத்து வைக்கப்பட்ட அவர்களுடம்பிலே அந் நச்சுப்புழுக்கள் நுழைந்து உடம்பெங்குங் கொறுக்குப்புண்ணை உண்டாக்கிப் பெருகின. இதனைக்கண்டதும் அவ்வறிஞர் அவர்கள் மேலே அணிந்திருந்த ஆடைகளையெல்லாம் களைந்து வாங்கிக்கொண்டு மறுபடியும் அவர்களைக் காட்டிலே முண்டமாகவே உலவும்படி விட்டுவிட்டார் அப்பாற் சில நாட்கள் சென்றபிறகு திரும்பவும் அவர்களை வரவழைத்

துப் பார்க்கையில், அவர்க ளுடம்பில் முன்னே உண்டுபண்ணப்பட்ட கொறுக்குப்புண்கள் எல்லாம் முற்றும் ஒழிந்து போக அவர்கள் உடம்பு தூய இரத்தம் மிகுந்து நலமுடையதாயிருக்கக் கண்டார். அது முதல், பகலவன் ஒளியே தூய இரத்தத்திற்கும் உடம்பின் நலத்திற்கும் முதன்மையான ஏதுவாகும் என்று முடிவுகட்டினர். ஆகவே, பகலவன் வெளிச்சம் நம்மேற் படும்படி செய்துகொள்வது நமதுடம்பினைப் பொன்னுரு வாக்குவதற்கு இன்றியமையாததொன்று மென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் தெற்றென விளங்கற்பாலதேயாம்.

அவ்வாறாயின், நாகரிக வாழ்க்கையிலுள்ள நம்மனோர் மேலாடை யின்றி முண்டமாக உலவுவ ராயின், அவர் வெறிபிடித்தவரென்று இகழப்பட்டுச் சிறைக்களத்தே இடப்படுவரே யெனின்; அறியாது கூறினுய், கதிரவனொளி உடம் பெங்கும் படும்படி செய்து கொள்ளல் வேண்டும் என்று யாம் சொல்லியது கொண்டே யாம் முண்டமாக உலவும்படி கூறினேம் என்று கருதுதல் பெரியதோர் அறியாமையாம். பின்னை என்னேயோ வெனின், நாம் இருக்கும் இல்லங்களிலே வெயிற் காய்வதற்கென்று மேலே திறப்பாகவிட்ட தனி அறை ஒன்று இருக்கவேண்டும். அவ்வறையினுள்ளே சென்று கதவைத் தாழ்இட்ட பிறகு ஆடையை முழுதுங் களைந்துவிட்டுக் குறைந்தது ஒன்றரை நாழிகை யளவு வெயில் மேலே படும்படி காயவேண்டும். இங்ஙனம் நாடோறுமாயினும் ஒரு கிழமைக்கு மூன்றுமுறையாயினும் வெயிற்காய்ந்து வந்தால் உடம்பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்க ளெல்லாம் தொலைந்துபோகும்; இரத்தம் தூய்மை அடைந்து உடம்பை உறுதியடையச் செய்யும்; தலைமேல் நரைத்திருந்த மயிர்கள் எல்லாம் நரையாறிக் கன்னங்கறேல் என்று ஆகும்.

7



காலை வெயில் பித்தத்தையும் உச்சிவெயில் களைப்பையும் உண்டுபண்ணி உடம்புக்குத் தீமையை விளைக்குமாதலால், இருபத்துநான்கு நாழிகைக்குமேற் பகலவன் மேல்பாற் சாயும்போது உண்டாகும் சாய்வெயிலே காய்வதற்கு மிகவும் பொருந்தியதாகும் என்பதனை நன் உணர்வாற் கண்டுகொள்க. நன்று சொன்னீர், அமிழ்த வுருவான விந்து நன்பொருளைப் பரப்பும் கதிரவனொளியில் எந்தப்பொழுதில் இருந்தாலும் அது நன்மையையே செய்ய வேண்டும் அல்லாமல், காலையிற் பித்தத்தையும் நடுப்பகலிற் களைப்பையும் உண்டுபண்ணு மென்பது யாங்ஙனம் எனின்; "அமிழ்தமேயானாலும் அளவு அறிந்து உண்" என்றபடி, நல்ல பொருளாயிருந்தாலும் அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையும் பொழுதும் இடமும் நுட்பமாக உணர்ந்து நுகராவிட்டால் அதுவே தீது செய்யும். நறுமணங் கமழும் பருப்புணவா யிருந்தாலும் நிறைய உண்ட வயிற்றிலே அதனைச் சேர்த்தால் அது தீமை செய்யுமென நாம் பழக்கத்தில் அறிந்த தில்லையோ? மடவாரோடு கூடி நுகருங் காமவின்பத்தினுஞ் சிறந்தது இவ்வுலகில் வேறு இல்லையாயினும் அதனையும் பொழுதறிந்து உணர்வு உருகி முறைப்பட நுகராவிட்டால் அதுவுந் தீமையே பயத்தல் கண்டாமன்றோ? நமது உடம்பு மென்மையான பொருள்களால் அமைக்கப்பட்ட தொன் றாகையால், அதற்கு எந்தப்பொருளை எக்காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளுதற்கு இசைவு உண்டோ அதனை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப ஒழுகுதலே நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்தற்குச் சிறந்த துணையாகும். வெயில் வெப்ப மில்லாமையினாலே இராக்காலத்தில் நிலமுங் காற்றுங் குளிர்ந்து காணப்படும். அப்போது உடம்பினுள் நின்ற வெப்பமுங் குறைந்திருக்கும். திரும்பவும் ஞாயிறு தோன்றும் விடியற்காலத்திலே உடம்பினுள் அடங்கியிருந்த அவ் வெப்பமானது முன்னினுஞ் சிறிது

பெருகித் தோன்றும். வெப்பத்தால் மிகுவது பித்தமே ஆகையால், காலைவேளையில் ஞாயிற்றினெதிரிலே உடம்பிற் பித்தம் மிகும். இயற்கையிலேயே ஞாயிறு தோன்றும் போது உடம்பிற் பித்தம் மிகுதிப்படுமானால், பின்னும் வெயில்வெப்பம் உடம்பின்மேற் படும்படியிருந்தால் அது பின்னும் மிகுதியாகும் என்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஆதலினாற்றான், காலைவெயில் மேற்படும்படி உலாவுதல் நன்று ஆகாது என்று உலகத்தாருங் கூறுகின்றார்கள். அப்படியானால், வெளியே குளிர் மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான சூடும், வெளியே சூடுமிகுந்தால் அதனை எதிர்க்கப் போதுமான குளிர்ச்சியும் உடம்பிற் காணப்படும் என்று முன் அத்தியாயங்களிற் சொல்லியதற்கு மாறாக, இவ்விடத்தே இரவில் நிலங் குளிர்ந்தமையால் உடம்பினுஞ் சூடு குறையும் என்றும், விடியலிலே கதிரவன் தோன்றுதலால் உடம்பிற் சூடு மிகும் என்றும் கூறியது என்னையெனின்; நன்று வினாயினாய், வெளியே குளிர் மிகும்போது உடம்பிற் சூடு காணப்படும் என்று மேல் அத்தியாயங்களிற் கூறியது, உடம்பின் மேற் பாகத்திற் றோலின்மேற் சூடுமிகும் என்றும், பகலில் வெம்மை மிகும்போது உடம்பிற் குளிர்ச்சி காணப்படும் என்றது உடம்பின் மேற்றோலிற் குளிர்ச்சி மிகும் என்றும் அறிவித்தற்கேயாம். குளிர்காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் இறுகி உறைந்து போகா வண்ணம் அகட்டின் அடியில் உள்ள உயிர்த் தீயானது உடம்பின் மேற்பாகத்திற் பரவும்; தீக்காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் சுவறிப்போகாதபடி மேற்றோற் சூட்டிற் பெரும்பாகம் அகட்டின் அடியிற் போய்விடும். இராக்காலத்தில் அவ் வடியிலுள்ள அனலிற் பெரும்பாகம் உடம்பின்மேற் பரவி யிருத்தலால், அகட்டினடியில் அது குறைந்தேயிருக்கும்; பகற்

காலத்திலே உடம்பின் மேலுள்ள சூட்டின் பெரும்பாகம் அகட்டி னடிக்குப் போதலால் அங்கே அது மிகுதிப் பட்டு எரியும். இவ்வாறு அகட்டினடியிலே உள்ள அனல் விடியற் காலத்திலே மிகுதிப்படும்போது, அதற்கு அரு காமையிலே உள்ள பித்தப் பையானது அவ் வனற் சூட்டால் தாவப்பட்டுப் பித்தங்கொதித்து மேலே பொங்கு மென்றறிக. இங்ஙனமாகலின் மேல் அத்தியாயங்களிற் சொல்லியதற்கும் இங்கே சொல்லியதற்குஞ் சிறிதும் மாறுபாடில்லை யென்று சிக்கறுத்து உணர்க. இங்கே உரைத்ததுகொண்டு விடியற்காலேயிற் பகலவன் வெப்பம் மேலே படும்படியிருத்தல் ஆகாது எனத் தெளிக. வெயில் வெப்பம் மேலே படப்பட உடம்பின்மேற் பரவிய சூடெல் லாந் திரண்டு அகட்டினடிக்குப் போய் அங்குள்ள உயிர்த் தீயினை மிகுதிப்படுத்தும்; அது மிகுதிப்பட அதன் பக்கத்தே உள்ள பித்தம் மிகுதிப்படும். வெயில் வெப்பம் மேற்படாவிட்டாற் காலேயில் பித்தம் தன் எல்லே கடவாதிருக்கும் என்க. அங்ஙனமாயிற் பகல் முழுதுமே வெயில் வெப்பம் பரவிக்கொண்டிருத்தலால், அது மேலே படும்படி எப்போதிருந்தாலும் அகட்டுத்தீ மிகுந்து பித் தத்தை எழுப்புமே எனின்; அற்றன்று, கதிரவன் மேற் பாலிற் சாயும்போது அதன் வெப்பங் குறைதலோடு எங்குங் குளிர்காற்றும் வீசுதலால், அகட்டுச்சூடு உடம் பின்மேற் பரவுதலே நாம் பழக்கத்திற் காணலாம்; அவ் வாறு அடிவயிற்றுச் சூடு குறைந்து மேலே பரவும் சாய்ங் கால வேளேயில் வெயில் வெளிச்சம் மேலே படுமானல் அது பித்தத்தைச் சிறிதாயினும் மிகுதிப்படுத்தாது; உடம் பைத் தூய்மைசெய்து நலத்தில் வைக்கும். ஆனலும், கொ டிய வேனிற் காலத்தில் இருபத்துநான்கு நாழிகையான போதிலும் வெயில் வெப்பந் தணியாதிருத்தலால், அது செவ்வையாகத் தணிந்த பிறகுதான் அந்திவெயிலிற் காயத்

துவங்கல் வேண்டும். இங்ஙன மெல்லாம் கதிரவன் சூடாறுதல்பார்த்துக் காய்ந்துகொள்ளும் வகை சிறிது ஆழ்ந்து எண்ணவல்லார்க் கெல்லாம் இனிது விளங்குமாதலால் இதனை இன்னும் விரித்துக்கூருது நிறுத்துகின்ரும்



ஆரும் அத்தியாயம்

நிறம்

மேல் அத்தியாயத்திற் கதிரவன் ஒளி மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கும் இயல்பும், அதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையும் செவ்வையாக விளக்கிக் காட்டினும். இனி, அக்கதிரவன் ஒளியில் அடங்கியிருக்கும் நிறங்களைப் பற்றியும், அந் நிறங்களை நீண்ட வாழ்க்கையின் பொருட்டுப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் விளக்கிப் பேசப்போகின்ரும்.

பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் அது வெள்ளைவெளேல் என்று தான் இருக்கின்றது. நமது உடம்பில்உள்ள மயிர்கள் எல்லாம் சிலிர்த்தால் அவை நேர்பட நெருங்கிநிற்பது போலக், கதிரவன் வெளிச்சத்திலும் மயிரிழையினும் நுட்பமான கதிர்கள் பலமுகங்களிலும் கீழும் மேலும் ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் நேர்பட நெருங்கிப் பாய்கின்றன. இங்ஙனம் பாயும் எண்ணிறந்த கதிர்களின் தொகுதியையே மக்கள் வெளிச்சம் என்று வழங்கி வருகின்ருர்கள். ஒரு பானையின்கண் அடக்கிச் சமைத்த ஒரு சோற்றிற்குள்ள பதமே மற்றச் சோறுகளுக்கும் பதமாயிருத்தல் காணப்படுவதுபோல, முழு வெளிச்சத்தினும் அடங்கியிருக்குங் கதிர்களில் ஒருகதிரின் தன்மையே மற்றக்கதிர்களினிடத்துங் காணப்படும். நம் வீடுகளின் மேற்கூரையிலுள்ள சிறு துளையின் வழியே உள்நுழையும் ஒரு சிறு கதிர்த் தொகுதியைக் காண்போமாயின் அதுவும் வெள்ளை வெளேல் என்று தான் இருக்கின்றது. இங்ஙனம் வீட்டின் அகத்தே நுழை

யும் ஒரு சிறுகதிர்த்தொகுதியும், புறத்தே காணப்படும் முழு வெளிச்சமும் வெள்ளை வெளேல் என்று இருப்பக் காண்டலின், பகலவன் ஒளியிற் பலநிறங்கள் அடங்கி யிருக்கின்றன என்பது உண்மையாதல் எங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம்.

நாம் காணும் பொருள்கள் நமது ஊனக்கண்ணாற் காண்கிறபடியேதான் இருக்கும் என்று எண்ணுதலைவிடப் பெரியபிழை வேறு உலகில் இல்லை. இருள் மிக்க ஓர் இரவிலே மேல் நிமிர்ந்து வானத்தை நோக்குவேமானால் அளவிறந்த வான்மீன்களைப் பார்க்கின்றேம் அல்லமோ? அவ்வான்மீன்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு பருமன் உடையதாய் இருக்கின்றது? ஓர் ஆலம்பழம் அளவுகூடப் பெரியதாயில்லை. ஆனால், அம்மீன்கள் இருக்கும் தொலைவையும், அவை தொலைவுநோக்கிக் கண்ணாடியிற் றோன்றும் பருமனையும் நுண்ணிதாகக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், அவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் நாம் இருக்கும் இம்மண்ணுலகைவிட எத்தனையோமடங்கு பெரிய உலகங்களாயிருப்பதைத் தேரத் தெளியலாம். அவ்வளவுதான் போவானேன்? திருவண்ணாமலையிற் கார்த்திகை விளக்குக் கொளுத்த மேலேறிச் செல்வோர் சிலரை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அன்றோ? அம் மக்கள் நுங்கள் கண்கட்கு எவ்வளவு சிறியராய்ப் புலப்படுகின்றனர்! அது கொண்டு அப்போது தோன்றியபடியே அம் மலைமேற் சென்ற அம்மக்கள் சிறு மரப்பாவைபோன் றிருப்பரென எண்ணக்கூடுமோ? கூடாதன்றோ? அங்ஙனமே, நம் ஊன விழியாற் காணப்படும் எல்லாப் பொருள்களையும் அவ் விழியாற் காண்கின்றபடியே இருக்குமெனக் கருதுதல் அறிவுடையோர்க்குச் சிறிதும் பொருந்த மாட்டாது. பொருள்களின் இயற்கையைப் பலதிறப்பட்ட ஆராய்ச்சி

களாற் கண்டறிந்து தெளிவதே அறிவுக்குப்பயனும். அவ்வாறன்றிக் 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்' எனத் திரிவோர் அறிவு பாழ்பட்ட வீணரே யாவர் என்க.

இனிக், கதிரவனொளி வெளிப்பார்வைக்கு வெண்மை நிறம் உடையதுபோற் றோன்றினும், அஃது உலகத்திலுள்ள எல்லாநிறங்களையுந் தன்னுட் பொதிந்து வைத்திருக்கின்றது. மூன்று கோணமாக மேற்புறம் பிதுங்க அறுத்த ஒரு சிறு பளிங்குத்துண்டின் ஒருபுறத்திலே கதிரவன் ஒளியின் ஒரு சிறுகதிரை நுழையவிட்டு, அது புறப்படும் மற்றைப்பக்கத்திலே பார்த்தால் அக்கதிர் ஊதா, அவுரி, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், கிச்சலி, சிவப்பு முதலிய எழுநிறங்களாகப் பகுக்கப்பட்டுத் துலங்குதலை எளிதிற் கண்டு கொள்ளலாம். இது கொண்டு, இவ்வெழுவகை நிறங்களின் வேறாக வெண்மைநிறம் என ஒன்று இல்லாமை இனிது பெறப்படும். இதுவல்லாமலும், இவ்வெழுவகைச் சாயங்களை எடுத்துச் சேர்க்கும் அளவறிந்து சேர்த்துக் குழைத்தால் வெள்ளைநிறம் உண்டாதலை ஓவியம் எழுதுவார்மாட்டுங் கண்டுதெளியலாம். எனவே, எழுவகை நிறங்களின் சேர்க்கையே வெண்மைநிற மல்லது அது வேறு தனித்தநிறம் ஆகாமை வலியுறுத்தப்பட்டது. அங்ஙனமாயிற், கறுப்புநிறம் எதன்கண் அடங்குமெனின்; மேற் கூறியபடி கதிரவன் ஒளி பளிங்குத்துண்டினூடு நுழைந்து அப்புறந்தோன்றுங்காற் காணப்படும் அவ்வெழுவகை நிறங்களின் ஊடே ஊடே கரியநிறக் கப்பியோட்டங்கள் காணப்படுதலால் அதுவும் இவ்வெழுவகை நிறங்களுக்குள்ளே அடங்கும் என்று உணர்க. அவ்வாறாயின் அதனையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நிறங்கள் எட்டு என்று உரையாமல் அவை ஏழு என்று உரைத்தது ஏன்

என்றால்; மற்ற நிறங்கள்போலக் கரிய நிறம் கதிரவனொளியில் புலப்படத்தோன்றாமையானும், அவரி நீலம் பச்சை முதலிய மற்ற நிறங்களுள் அடங்குதலானும், அஃது ஒளிக்கு எதிரிடையான இருளில் இருப்பதல்லாமல் மற்ற நிறங்கள் போல ஒளியில் இராமையானும் அது முற்கூறிய எழு நிறங்களுள் ஒன்றாக வைத்தேனும் வேறாக வைத்தேனும் இயற்கைப் பொருள் நூலாரால் சொல்லப்படவில்லை என்க.

இனிக் கதிரவனொளியில் இங்ஙனம் எழு நிறங்கள் அடங்கி உள்ளதனை உணர்ந்த முன்னோர்கள் அதனை வெளிப்படையாகக் கூறாமல் சிறிது மறைத்து, எழு குதிரைகளாற் பகலவனது தேரானது இழுக்கப்பட்டு ஓடுகின்றது என்றார்கள். பகலவனது தேர்க்கு ஒற்றையுருளையே உண்டென்பதும் அவ்வுருளைபோல் உருண்டிருக்கும் இந்த நில உலகத்தையே குறிக்கின்றது. பார்க்கின்றவர் கண்களுக்குக் கதிரவன் இந்த நிலவுலகத்தைச் சுற்றி ஓடுகின்றதுபோலத் தோன்றுகின்றதன்றோ? ஞாயிற்றுமண்டிலத்தை ஒரு தேராகவும் அதற்குக்கீழே உருண்டைவடிவாகக் காணப்படும் இந்த நிலஉலகத்தை ஒற்றையுருளையாகவும் மறைத்துக் கூறினார்களென்று உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு ஞாயிற்று மண்டிலத்திற் காணப்படும் உண்மைகளை மறைத்துக்கூறிய முன்னோர்தம் அறிவு நூல்களாலும் பகலவனொளியில் எழுவகை நிறங்கள் அடங்கியிருக்கும் உண்மை அறிவுறுத்தப்பட்டிருத்தல் காண்க.

பகலவனொளியில் இந் நிறங்கள் அடங்கியிருப்பதன் பயனை ஒரு சிறிது ஆராய்தல்வேண்டும். முதலில் நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை உன்னித்துப் பாருங்கள்! மக்கள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய இரத்தம் எந்த நிறமுடையதாக இருக்கின்றது? சிவப்பு நிறம்

அன்றோ? மக்கள் உடம்பிற் பலதிறப்பட்ட நிறங்களைக்
கருத்தூன்றிப் பாருங்கள்! நம்மைச்சுற்றிலும் உள்ள மரஞ்
செடிகொடிகளில் பச்சைப்பசேல் என்ற நிறமும் பலவகைப்
பட்ட மலர்களில் நீலம் ஊதா அவுரி மஞ்சள் கிச்சிலி
முதலிய நிறங்களும் நம்முடம்பின்புறத்தே விளங்குதலை
யும் பாருங்கள்! மரஞ்செடிகொடிகள் செழிப்பாயிருக்குங்
கால் அவற்றிலும் அவற்றின் பூக்களிலுங் காணப்படுகின்ற
நிறத்தைப்பாருங்கள்! அஃது எவ்வளவு அழகிதாய்க் கண்
ணைக்கவருந் தன்மைவாய்ந்து மிளிர்கின்றது! அவை செழிப்
பின்றியிருக்கும்போது அவற்றின்நிறம் அங்ஙனம் அழகுற்
றுத் தோன்றுகின்றதா? இல்லையே. மேலும், எவ்வகைப்
பட்ட புற்பூண்டுகளும் வெயில்மிக்க வேனிற் காலத்திற்
கொழுந்துளிர் நெருங்கிப் பூவுங் காயும் பழமும் பொதிந்து
பார்க்கப்பார்க்க மகிழ்ச்சிதரும் பேரழகொடு பொலிதலும்,
வெயிலின்றி மப்பும் மங்கலும் மிகுந்து மழைத்திவலை தூவா
நின்ற கார்கால பனிக்காலங்களில் அவை அங்ஙனமின்றி
வெறுமையாக நிற்றலும் என் என்று நீங்கள் நினைத்துப்பார்த்
ததுண்டா? நிலத்தின் கொழுமையும் மழையின்வளப்பமும்
புற்பூண்டுகளின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதிருந்தும், அப்
புற்பூண்டுகள் வேனிற்காலத்தில் மட்டும் பசுமை மிகுந்து
இலையும் பூவுங் காயுங் கனியுந் துறுமி அழகுற்று விளங்கு
தல் என்னை? எருவும் நீரும் நிரம்பப் பெய்து மிகவுங்
கருத்தாய் வளர்த்துவரும் ஒரு செடியை ஞாயிற்றின் ஒளி
படாத ஓர் இருட்டறையில் வைத்தால், அது செழிப்பின்றி
விளர்த்து அழகிழந்து குன்றித்தோன்றுதல் என்னை? மற்ற
எல்லாப்பொருள்களின் உதவியாற் சூழப்பட் டிருப்பினும்,
ஒரு செடியின் செழுமையான வளர்ச்சிக்கும் அதன் கொழு
மையான நிறத்திற்கும் ஞாயிற்றின் ஒளிதான் முதன்மை
யாவதென இவற்றால் அறியப் பெறுகின்றேம் அல்லேமோ?
ஞாயிற்றின் ஒளிபடாத இருட்டிடங்களில் வைத்து வளர்த்த

செடிகள் நோய்கொண்டு வெளுத்துப் போக, அது படும் இடங்களில் உள்ளவை பச்சைப்பசேல் என்று கொழுவிய பசுமைநிறம் மிகுந்து, கண்ணைக் கவரத்தக்க பலவண்ணப் பூக்களாற் பொலிவுபெற்று, உணவுக்கு இனிய தித்திப்பான காய்களையுங் கனிகளையுங் குலைகுலையாகச் சுமந்து நறுமணம் வீசி, நறுந்தேன் ஒழுக்கிப், பல்வகைப் பறவைகளையும் மக்களையும் விருந்து கூட்டுண்ண அழைத்து விளங்குதலைக் காணுங்காற் கதிரவன் ஒளியே இவை அனைத்துக்கும் ஏதுவாமென்பதைத் தெற்றென அறிந்து கொள்கின்றேம் அல்லேமோ? இத்துணைப் பெருஞ்சிறப்பினவாகிய பகலவன் ஒளியும் அவ்வொளியில் அடங்கிய எழுவகை நிறங்களுமே உலகத்தின்கண் உள்ள அனைத்துயிர்களின் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குங் கொழுவிய நிறங்களுக்கும் ஏதுவாக இருக்கின்றன.

இங்ஙனம் உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் கொழுமைநிறங்களையும் பகலவன் கதிரிலுள்ள எழு நிறங்களும் ஊட்டி வளரச்செய்தலால், அந்நிறங்களை மக்களாய்ப் பிறந்த நாமும் நம்முடம்பிலும் ஊட்டுவித்து வருவோமாயின், அந்நிறங்களின் ஏற்றத்தால் நம்முடம்பு கொழுமைமிகுந்து நீண்டநாள் அழிவின்றியிருக்கும். நிறத்தின் கொழுமையே உடம்பின் கொழுமைக்கு வாயிலாய் உள்ள தென்பதை, நோய் கொண்டவன் உடம்பையும் நன்குயிருப்பவன் உடம்பையும் ஒப்பவைத்து நோக்குதலால் தெளிவாய் அறிந்துகொள்ளலாம். நோய்கொண்டவன் உடம்பு விளர்த்து நிறம் மங்கிப் பார்வைக்கு அருவருப்பினைத் தோற்றுவிக்கின்றது; நன்குயிருப்பவன் உடம்பு ஒளி மிகுந்து மினுமினுப்பு உடையதாய் நிறஞ் சிறந்து பார்க்கப் பார்க்க அவாவினை விளைப்பதாய் இருக்கின்றது. ஒருவனது உடம்பின் இயற்கை நிறம் கரியதாயிருந்தாலும், வெண்மையாயிருந்தாலும்,

பொன்வண்ணமாயிருந்தாலும், சிவப்பாயிருந்தாலும், அவை அவன் உடம்பு நன்றாயிருக்கையில் ஒளி ததும்பிப் பொலிவுடன் தோன்றுதலும், அது நோய்ப்பட்டிருக்கையில் ஒளி குறைந்து மழுங்கி வெளிறிக் கிடத்தலும் சிறிது உற்றுநோக்க வல்லார்க்கும் எளிதில் விளங்காநிற்கும். நிறத்தால் எவ்வளவு அழகியவுடம்பா யிருந்தாலும் அது நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்கும்போது, பார்த்தற்கு மிகவும் அருவருப்புடையதா யிருக்கும்; நிறத்தால் அழகில்லாத உடம்பா யிருப்பினும் அது செம்மையா யிருக்குங்காற் பார்க்கப் பார்க்க விருப்பம் விளைக்கும் இயல்போடு ஒளிவிரிந்து துலங்குவதாயிருக்கும். இவ்வேறுபாடுகளை நாடோறும் வழக்கத்தில் வைத்துக் கண்டுகொள்க. ஆகவே, உடம்பின் செம்மைக்கும் நிறத்தின் கொழுமைக்கும் பிரியாத ஒற்றுமை உண்டென்பதும், எனவே உடம்பைச் செம்மைப் படுத்துவதற்கு நிறம் மழுங்காமல் அதனைப் பெருகுவித்துக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பதும் ஒவ்வொருவரும் தெளியவுணர்ந்து தங்கருத்திற் பதித்தல் வேண்டும்.

இனி, நம்முடம்பிலுள்ள உட்கருவிகள் புறக்கருவிகள் அத்தனையும் மேலே கூறிய எழுவகை நிறங்களோடுங் கூடியிருக்கின்றன. அக்கருவிகள் தம் இயற்கை குன்றாமற் செம்மையாயிருக்கும்போது அவற்றின்கண் உள்ள நிறங்களும் பொலிவு பெற்றுச் செவ்வையா யிருக்கின்றன; அவை தமது நிலைகெட்டுப் பிணிப்படும்போது அவற்றின்நிறங்களுங் குன்றிவிடுகின்றன. ஆகையால், அங்ஙனஞ் சீர்குலைந்துபோன உறுப்புகளைத் திரும்பவுஞ் சீர்பெறத் திருத்திச் செம்மைப் படுத்தல் வேண்டுமானால், அது நிறம் ஊட்டுதலாகிய எளிய முறையால் இனிது செய்துகொள்ளப்படும். பாருங்கள்! கோயிற் கொடுமுடிகளுக்கும், அதில் அமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உருக்களுக்கும், நிலை கதவுகளுக்கும், மற்றுமுள்ள

தட்டுமுட்டுகளுக்கும் பலவகையான வண்ணங்கள் தீற்று கின்றார்கள். வண்ணந் தீற்றுவது அழகுக்காகமட்டும் என்று நீங்கள் நினைத்திருக்கலாம். அது பிசகு. மழையாலுங் காற்றாலும் வெயில்வெப்பத்தாலும் அவ்வுருக்களும் ஏனைய தட்டுமுட்டுகளுஞ் சிதைந்து போகாம லிருத்தற்கே அங் ஙனம் வண்ணங்கள் பூசப்படுகின்றன; அவ்வண்ணங்கள், அவை காற்று மழை முதலியவற்றாற் சிதைந்துபோகாமல் அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன.

இன்னும் இயற்கைப் பொருள்களையும் உற்றுப் பாருங்கள்! உலர்ந்த நெற்றாளின் மேற்புறத்திற் பொன் வண்ணமான ஒருமினுக்குப் பூசப்பட்டிருக்கின்றது. அம் மினுக்கு இல்லையாயின் அந்நெற்றாள் சிற்சில நொடிநேரங் களுள் சிதைந்து அழிந்துபொவது திண்ணம். செல்வர்கள் வீட்டிற் செய்துவைக்கப்படும் மேசை நாற்காலி அலமாரி முதலான மரத் தட்டு முட்டுகளின்மேல் மினுக் கெண் ணெய் பூசுகிறார்களே; அஃது என்? வெறும் பளபளப்பின் பொருட்டாகவா? இல்லை. அத்தளவாடங்கள் பூச்சிகளாற் றின்னப் பட்டுச் சிதையாமல் இருத்தற்கே அவ்வாறு மினுக் கெண்ணெய் பூசுகின்றார்கள். இவற்றின் இயல்பு களை யெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், வண்ணப்பூச்சுப் பொருள்களைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாத கருவியா மென்பது நன்குபெறப்படும். இதுபோலவே, நம்முடைய உடம்பினுள் அமைந்த பல்வகை உறுப்புகளும் நோய்ப் புழுக்கள் நச்சுப்புழுக்கள் முதலியவற்றால் தின்னப்பட்டுச் சிதைந்து போகாமல் இருக்கும் பொருட்டே, அருட்பெருங் கடலான ஆண்டவன் அவ்வுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றற்கும் ஒவ்வொரு நிறத்தை அமைத்துவைத் திருக்கின்றார். அவ் வுறுப்புகளில் அமைந்த அவ்வெழுவகை நிறங்களும் ஒன்றி னொன்று ஏறாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்கும்வரை

யில் உடம்பு நலம்பெற்று, நெடுநாள் உயிர் இருத்தற்கு உத வியாய்ப்பயன்படும். அவ்வாறின்றி அவற்றுள் ஒன்று மிகுந் தும் ஒன்றுகுறைந்தும் தோன்றுமாயின், அதனால் அக்கரு விகள் சீர்குலைந்து சிதைய, அக்கருவிகளால் திரட்டப்பட்ட உடம்பும் விரைவில் அழிந்துபோகும்.

அங்ஙனமாயின், நிறங்களின் ஒத்தநிலை கெடாமல் அதனைப் பாதுகாத்தற்கு எவ்வெவ் வண்ணங்களை எவ் வெவ்வாறு அவற்றின்மேற் பூசுதல் வேண்டு மெனின்; நம்முடைய உடம்பும் அதில் அமைந்த கருவிகளும் மக் களாற் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பொருள்க ளாகாமற் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட இயற்கைப் பொருள்களா யிருத்தலால், மற்றத் தளவாடங்களுக்கு வண்ணந் தீற்றுவது போல் இவைகளுக்கும் வண்ணந் தீற்றுதல் ஆகாது. செயற்கைப் பொருள்களொடு செயற்கைப் பொருள்களும் இயற்கைப் பொருள்களொடு இயற்கைப் பொருள்களுமே பொருந்து மென்பது முறையாதலால், இம்முறை பிறழும்படி இயற்கைப் பொருள்களான உடம்பி னுறுப்புகளுக்குச்செயற் கையான வண்ணங்களை ஊட்டுவது ஒருசிறிதும் பொருந்தாத செய்கையாமென்க. அது பொருந்தாததாயின் பிற்பொருந்து வது தான் என்னை யெனின்; ஞாயிற்றினொளி இயற்கைப் பொருளாகலானும், அவ்வொளியில் எழுவகை நிறங்களும் அடங்கி யிருத்தலானும் அந்நுண்ணிய நிறங்களை உடம்பி னுட் கருவிகளுக்கு ஏற்றுவதுதான் முறையாமென்றுணர்க. நல்லது அதனை ஏற்றும் வகைதான் யாங்ஙனமெனிற்; பல நிறமுள்ள கண்ணாடிக்குப்பிகளில் தெளிவான நல்ல நீரை நிரப்பி வெயில் ஒளியில் வைத்து எடுத்து அந்நீரைப் பருகி வந்தால், உடம்பினுட் கருவிகளில் எந்தஉறுப்பில் எந்தநிறம் குறைகின்றதோ அதில் அஃது ஏறி அதனைச் செம்மைப் படுத்தி உடம்பையும் வலிவுபெறச் செய்யும். நோய்களின்

வகையும், அவற்றின் றன்மையும், அவற்றிற்கு மருந்தாகத் தரப்படும் நிறநீரும் பின்னே இனிது விளக்கப்படும்.

இனி, நமதுடம்பையும் அவ்வுடம்பினுள் வாழும்உயிரை யும் ஒத்தநிலையில் வைத்து அளவிறந்த நன்மைகளைப் பெறு தற்கு உரிய **நிறத்துருக் கடவுள் வழிபாட்டை** இங்கு ஒரு சிறிது விளக்கியுரைப்பாம். மேலெடுத்துக் கூறிய பகுதிகளில் நிறங்கள் ஏழு என்று சொல்லப்பட்டாலும், அவ்வெழுவகை நிறங்களையும் நுண்ணிதாகப் பகுத்துப் பார்த்தால் அவை ஏழும் இரண்டு நிறங்களுள் அடங்கும். அவ்விரண்டும் **சிவப் பும் நீலமும்** ஆகும். எல்லா நிறங்களும் இவ்விரண்டு நிறங்க ளின் சேர்க்கையால் உண்டாயினவே யல்லாமல் வேறல்ல வென்றும், உலக முழுவதற்கும் களைகணாயிருப்பன இவ் விரண்டேயா மென்றும் நுண்ணிய ஆராய்ச்சியில் மிக்கு விளங்கும் இக்காலத்து இயற்கைப் பொருள் நூலறிஞர்களும் இனிது விளக்கி வருகின்றார்கள். அமெரிக்கா நாட்டிற் புகழ் பெற்ற புலவராய் வயங்கும் **பாபிட்** துரையவர்கள் தமது **ஒளி நிறங்களின் உண்மை** * என்ற அரியநூலில் இவ்வியல்பெல் லாம் முற்றவும் எடுத்துக்காட்டினர். அவர் கூறுமாறு: உல கத்திலுள்ள எல்லா ஆற்றல்களையும் பகுத்து ஆராய்ந்தால் அவை **வெப்பமுந் தட்பமும்** என்னும் இரண்டிலே அடங்கும். இவ்விரண்டில் **வெப்பம்** என்பது பருப்பொருள்களை நுட் பப்படுத்தி விரிவுசெய்வதாகிய சூடேயாகும்; **தட்பம்** என் பது நுண்பொருள்களைப் பருமைப் படுத்தி ஒருங்கு திரட்டு வதாகிய குளிர்ச்சியே யாகும். இவ்வெப்ப தட்பங்கள் தம்மில் மிகாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்குமாயின், இவ்வுலகமாகிய பேருடம்பும் இவ் வியாக்கையாகிய சிற் றுடம்பும் சிதைவின்றி அழியாமல் நிலைபெற நிற்கும்; அவ்

* The Principles of Light and Colour, by Dr. E. D. Babbitt, M. D., LL. D.

வாறின்றி ஒன்று மிகுந்து ஒன்று குறையுமாயின் இவை யெல்லாம் ஒரு நொடிப்பொழுதில் நிலைகுலைந்து அழிந்து போம்.

நாம் இருக்கும் நில வுலகத்திற்கு வெப்பத்தைத் தருவது ஞாயிறு; தட்பத்தைத் தருவது திங்கள். இஞ் ஞாயிறு திங்களின் இயக்கங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு நிலைப்பட்டு இந்நிலவுலகத்தை நிலைபெறுத்தி வருகின் றன. இனி, ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட்கலைகளின் ஓட்டங்களினா லேயே வெப்ப தட்பங்கள் நமதுடம்பிலும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கின்றன என்பதை மூன்றும் அத்தியாயத்தில் உயிர்க் காற்றுப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் கூறியவழி நன்கு விரித்துக் காட்டினும்.

இனி, அத் தன்மையவான வெப்ப தட்பங்கள் அங் ஙனம் இயங்கும்போது, வெப்பத்திற்குரிய சிவப்பு நிற மும் தட்பத்திற்குரிய நீலநிறமும் பரவித்தோன்றும் உண் மையை யாவரும் நன்றாகக் கருத்திற் பதித்துக்கொள் ளல் வேண்டும். நமதுடம்பில் வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு நிலைப்பட்டு நிற்கும்போது உடம்பும் மிகவுஞ் செம்மையுடை யதா யிருக்குமாகலின், அவற்றின் நிறங்களான சிவப்பு நீலங் களும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கும். அவ்வாறின்றி உடம்பிற் சூடு மிகுதிப்பட்டால் உடம்பெங்குஞ் சிவப்புநிறம் மிகுந்து தோன் றும்; குளிர்ச்சி மிகுதிப்பட்டால் நீலநிறம் மிகுந்து தோன் றும். சிவப்பு நிறம் மிகுதிப்படுதலால் வெப்பு நோயும் தசை வற்றி யிளைத்தலும் எலும்புருக்கி நீரிழிவு கரையிழிவு சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; பித்தமும் பெருகி உண்டவுணவை அறப்பண்ணுதலுடன், மயக்கம் கிறுகிறுப்பு மஞ்சட்காமாலை முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். நீலநிறம் மிகுதிப்பட்டால் கோழைக்கட்டும் உடம்பு அளவுக்குமேற்

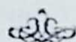
பருத்தலும் திமிர்ப்பு வாதப்பிடிப்பு மந்தம் நீர்க்கட்டு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; சிலேத்துமமும் பெருகி ஈளையிருமல் இளைப்பு முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். இந்நிறங்கள் இங்ஙனம் சமனிலை கெட்டு ஒன்றினொன்று மிகுதலால் உடம்பு பல்வகை நோய்களுக்கு இரையாகி ஒழிவதுடன், அவ்வுடம்பை ஓர் ஆதாரவாகப்பற்றிய உயிரையும் அறிவு பெற வொட்டாமல் தடைசெய்து அறியாமை யென்னும் இருளிற் கொண்டுபோய் அழுத்திவிடும். இத்துணைக் கெடுதிகளுக்கும் ஒருபெருங்காரணமா யிருத்தலால் இந்நிறங்கள் ஒன்றினொன்று மிகாமல் இருத்தற்பொருட்டு ஒவ்வொருவரும் அதில் நாட்டம் உடையராய் இடையறாது முயன்றுவரல் வேண்டும். உஷ்ண சீதளங்களின் விளைவான சிவப்பு நீலம் என்னும் இந்நிறங்கள் இரண்டும் நமதுடம்பில் இருதிறப்பட்ட நிலைகள் உள்ளனவாய் இருக்கின்றன. நமதுடம்பு தூலசரீரமாகிய பருவுடம்பும் சூக்குமசரீரமாகிய நுண்ணுடம்பும் என இருவகைப்படும். தூலசரீரத்திலுள்ள அவயவங்களும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் தூலவியல்பு உள்ளனவாகும்; சூக்குமசரீரத்துள்ள அவயவங்களும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் சூக்குமவியல்பு உள்ளனவாகும். தூலசரீரமும் அதன் அவயவங்களும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும், சூக்குமசரீரத்தையும் அதன் அவயவங்களையும் அவற்றிற் பரவிய நிறங்களையும் காரணமாகக் கொண்டு தாம் அவற்றின் காரியங்களா யிருப்பனவாகும். தூலமெல்லாஞ் சூக்குமத்தின் காரியம்; சூக்குமமெல்லாம் தூலத்தின் காரணம். தூலசரீரத்தை இயக்குவது சூக்குமசரீரம்; சூக்குமசரீரத்தை இயக்குவது இறைவன் திருவருளால் உந்தப்படும் உயிர். ஆகவே, தூலசரீரத்தில் ஒருநோய் வந்தால், அந்நோய் சூக்குமசரீரத்திலும் இருக்கும்; அந்நோய் தூலசரிரத்திற் புலப்படக் காண்டலால் உலகத்திலுள்ள மக்களிற் பலரும் அதனை நீக்குதற்குத் தூலமான பரி

காரமுறைகளை மாத்திரம் தேடிச் செய்கிறார்கள். பருவுடம்பிற்காணப்பட்ட நோய்க்குக் காரணமாய் நுண்ணுடம்பிலுள்ள நோயை நீக்க எண்ணுவார் உலகில் மிக அரியர். பருவுடம்பின்கட் செய்த பரும்பரிகாரங்கள் அவ்வளவும் நுண்ணுடம்பின் நோயை ஒரு சிறிதும் நீக்கமாட்டாதனவாகும்; அதற்கு நுண்ணிய பரிகாரங்களே வேண்டற்பாலனவாம். சூக்கும தேகம் உயிரின் நினைவால் இயக்கப்படுவதொன்றாகலின், உயிர் தன்நினைவின் வலிகொண்டே நுண்ணுடம்பின் நோயை நீக்கவல்லதாகும். அவ்வாறாயின் உயிர் தன் நினைவை வலுப்படுத்துமுறை யாங்ஙனமெனிற் கூறுதும்: உலகத்திலுள்ள சத்திகளெல்லாம் உஷ்ணசீதளங்களுள் அடங்குமென்பதும், அவற்றின் நிறங்களெல்லாம் சிவப்பு நீலங்களுள் அடங்குமென்பதும் மேலெடுத்து விளக்கினாமாகலின், கட்புலனாகாத உஷ்ணசீதளங்களைச் சமமாகப் பார்த்து நினைவில் அழுத்தவேண்டுபவர்கள் கட்புலனாகும் அவற்றின் நிறங்களான சிவப்புநீலங்களையே இடைவிடாது அகக்கண்ணாற் கண்டு நினைவிற் பதித்துவரல் வேண்டும். இனி உயிரில்லாத வெறு நிறங்களைமாத்திரம் சிந்திக்கலால், அவற்றைச் சிந்திக்கும் உயிரும் சூக்குமசத்திபெறாமல் தன்னாற் பாவிக்கப்பட்ட வெறுநிறங்களைப்போல வெறுஞ் சடப்பொருளாய் விடுமாதலால், அங்ஙனம் வெறுநிறங்களை மாத்திரம் சமப்படுத்திச் சிந்தித்தலும் ஆகாது. பேரறிவும் பேருளும் பேராற்றலும் பேருயிரும் நிறைந்த கடவுளை ஓர் அருளுடம்பு உடையராகப் பாவித்து, அவ்வருளொளியுடம்பின் வலப்புறத்தே செந்நிறமும் இடப்புறத்தே நீல நிறமும் விளங்கக்கண்டு, அவ்விளக்கத்தில் தமது நினைவை நிலைபெயராது பதித்து வைத்தலே பரமசுகத்தைப்பெற விரும்பும் எல்லா உயிர்களும் கடைப்பிடித்துச் செய்யற்பாலதாகிய மேன்முறையாம். இனிச் சிவப்புநிறம் உஷ்ணசத்தியாகலின் அதன் குறியான ஆண் உருவை அவ்வருளுடம்பின் வலப்புறத்தும், நீலநிறம்

தெளசத்தியாகலின் அதன் குறியான பெண்உருவை அதன் இடப்புறத்தும் கண்டு நினைவை ஒருவழிப்படுத்துதலே இம்மை மறுமைக்குரிய எல்லா நலங்களையும் எல்லா இன்பங் களையும் பெறுதற்கு எளிய நெறியாம். சைவசித்தாந்த தத்து வம் ஒன்று மாத்திரமே இவ்விரகசியத்தைத் தெளிய வுணர்ந்து, கடவுளை ஆண்பெண் உரு ஒருங்கு இயைந்த உமாமகேசுரமூர்த்தமாகவைத்து வழிபடுகவென விதித்தது; உலகத்திலுள்ள ஏனை மதங்களும் தத்துவங்களும் இப்பே ரிரகசியத்தைச் சிறிதும் உணர்ந்தனவில்லை. அந்தோ! நிலைபெய ராப் பேரின்பத்தை இம்மை மறுமை யிரண்டினும் ஒருங்கு பெறவேண்டுவார் மதப்பற்று விட்டு ஆண்பெண்வடிவு ஒருங் கியைந்த கடவுளின் அருளுடம்பில் நாட்டம் வைப்பார்க ளாயின், அவருடம்பிற்கும் உயிருக்கும் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் உண்டாகாது, சோர்வினல் வரினும் விரைவில் அது நீங்கும். இன்னும் இவ் வர்ணமூர்த்தி தியானத்தைச் செய் யும் முறையும் அதில்உள்ள இரகசியங்கள் சிலவும் சமரசசன் மார்க்க நிலையத்தின் அந்தரங்க சீடர்க்கு இனிது உபதேசிக் கப்படும்.

இனி, இத்தியானத்தால் சூக்குமவுடம்பின்கண் உள்ள நோய் நீங்கும். இத்தியானம் முதிர முதிர உயிரின் நினைவு அதன்கண் மிகுதியும் பதிந்திடு மாகலின், அதனாற் சூக்கும சரீரம் மிகுதியும் இயக்கப்பட்டுத் தூலசரீரத்தின்கண் உள்ள நோயையும் நீக்கி அவ்வுடம்பை அமிர்தமயமாக்கும். அங் ஙனமாயின், நினைவுமாத்திரத்தாலே சூக்குமதேகத்தை இயக்கி, அவ்வழியே தூல சரீரத்தின்கண் ணுள்ள நோய்களை முற்றும் நீக்கிக் கொள்வது எளிதில் வாய்ப்பதாகவும், வெளியே நிறக்குப்பிகளில் நீர்நிரப்பி வெயிலில் வைத் தெடுத்து அந்நீரை மருந்தாக அருந்துக என்று கூறியது என்னை யெனின்; நினைவை அவ்வருளுருவின் தியானத்

திலே நிறுத்தி அதனை வலிவுசெய்துகொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர்களுக்குப் புறத்தே நிறக்குப்பிகளின் நீரை அருந்துதல் அவசியமில்லை. ஆனால் உலகத்தில் உள்ளவர்களில் எத்தனைபேர் அவ்வருளுருத் தியானத்தில் உறைத்து நிற்க வல்லவர்களென்று ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இலட்சத்தொருவரைக் காண்பதும் அரிதாகும். பெரும்பாலும் எல்லாரும் புறப்பொருள்களைக் கொண்டு பரிகாரம் தேடுபவர்களாகவே யிருத்தலால், அவரெல்லாம் நோய்நீங்கிப் பிழைத்தல் வேண்டித் தூலசரீரத்திற் கியைந்த தூலமுறையும் கைக்கொள்ளவேண்டுவது அவசியமாயிற்று. நிறக்குப்பிகளில் அடைத்த நீரை யருந்தாகப் பருகுதலால், தூலவுடம்பின் அவயவங்களிற் பரவிய நிறங்களின் ஏற்றக்குறைச்சல் போய் அவை ஒரு துலைப்பட்டு நின்று உடம்பை நிலைபெறச் செய்யும்; இதனோடு மாத்திரம் நின்றுவிடாமல் சிவப்புநீலங் கலந்த அருளுருவையுந் தியாநித்து வந்தால் சூக்கும சரீரத்திலுள்ள சூக்கும நிறங்களின் ஏற்றக்குறைச்சலும் அகன்று அவை சமப்பட்டு நுண்ணுடம்பையும் பரிசுத்தப்படுத்தும். இங்ஙனந் தூலசூக்குமங்களான இருவகையுடம்பும் பரிசுத்தமாகி வலிவு பெறுமானால், அவ்வுடம்புள் நின்ற உயிர் அறியாமை விலகி இம்மை மறுமை யின்பங்களெல்லாம் ஒருங்கே பெற்றுக் கடைசியில் இறைவனது பேரானந்தப் பெருஞ்செல்வத்தையும் அடையும் என்க.



ஏழாம் அத்தியாயம்

நீர்

மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்குக் காற்றும் நெருப்பும் பலவகையானும் அவசியமாதலை மேல் அத்தியாயங்களில் இனிது விளக்கிப்போந்தாம். இனி அவற்றிற்கு அடுத்தபடியிலே அவசியமாக வைத்து உரைக்கற் பாலதாகிய நீரின் விசேடங்களைப்பற்றி இவ்வத்தியாயத்திற் சிறிது பேசுவாம். ஏனென்றாற், காற்றில்லாமல் இரண்டுமுதற் பத்துநிமிஷங்கள்வரையில் மாந்தர் உயிர்பிழைத்திருக்கக் கூடுமென்றும், நீர் அருந்தாமல் மூன்று, நான்கு அல்லது ஐந்துநாட்கள் உயிர்வாழலாமென்றும், தூக்கம் இன்றி ஏழுநாள் உயிரோடிருக்கலாமென்றும் உணவு கொள்ளாமல் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் உயிர்வாழ்ந்திருக்கக் கூடுமென்றும் இக்காலத்து உடம்பு நூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். ஆகவே, மக்களுயிர் வாழ்க்கைக்கு நீர் எவ்வளவு இன்றியமையாப் பொருளாயிருக்கிறதென்பது எவர்க்கும் இனிது விளங்கற்பாலதேயாம்.

இனி, மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்குமாத்திரமன்று, இந்நிலவுலகத்துள்ள எல்லாவுயிர்களுக்குமே நீரானது மிகவுந் தேவையுள்ளதாய் இருக்கின்றது. பாருங்கள்! உயிர்த் தொகுதிகளுள் மிகவுங் கீழ்த்தரமான நிலைமையில் இருக்கும் மரஞ் செடிகொடிகளும் புற்பூண்டுகளும் தண்ணீரையே பேராதாரமாய்க்கொண்டு உயிர்பிழைத்து வருகின்றன. பார்வைக்கு வெறுமையாய்த் தோன்றும் தீஞ்சுவைத் தண்ணீரைப் பருகி அவைகளெல்லாம் கவடுங் கோடுங் கொம்பும் வளாரும் தளிரும் இலையும் பூவும் பிஞ்சும் காயுங் கனியுமாய்ச் செழித்து எவ்வளவு பொலிவாய்த் தோன்றுகின்றன! நாலைந்து வருடங்

கள் தொடர்பாக மழைபெய்யாதுவிட நிலம் வறண்டுபோமாயின் அவைகளெல்லாம் கரிந்து பட்டுப்போகும் என்பது எவர்க்குத்தான் தெரியாது! இன்னும் அம்மரங்களில் வசிக்கும் பறவைகளும் அவற்றின் நிழலில் உலவும் விலங்குகளும் கான்யாறுகளிலும் சுனைகளிலும் மலைவீழருவிகளிலும் இருக்கும் தெளிநீரைப்பருகி எவ்வளவு களிப்பாய் உயிர்வாழ்கின்றன! பழைகாலத்தில் நம்மனோர் தண்ணீரின் அருமையை உணராவிட்டாலும், வேனிற் காலத்து வெப்பந் தாங்காமல் தவிக்குங்கால் அவர்கள் தண்ணீரே உயிரென்று கூறுதலைக் காண்கின்றோம் அன்றோ? ஆதலால், நீரின் விசேடத்தையும் அதன் இன்றியமையாமையினையும் தெரியாத உயிர் இந்நிலவுலகத்தில் எதுமேஇல்லையென்று திண்ணமாய்ச் சொல்லலாம்.

அங்ஙனமாயின், உயிர்கள் உடம்பில் நிலைபெறுதற்கு நீர் அத்தனை அவசியமாக வேண்டப்படுவது என் என்றால்; எந்த வுயிரின் உடம்பைப்பார்த்தாலும் அதில் முக்காற்பங்கு நீர்மயமாகவே இருக்கின்றது. இதனைப்போலவே, இவ்வுடம்புகள் இருத்தற்கு இடமான இந்தநிலவுலகமும் முக்காற்பங்கு நீர் நிறைந்துள்ள தன்மை பெரிதும் வியக்கத்தக்கதாயிருக்கின்றது. இதனால், அண்டபிண்ட அமைப்புகள் சமமென்று சொல்லும் சைவசித்தாந்தக் கொள்கை சாலவும் பொருத்த முடையதாதல் நன்குவிளங்காநிற்கும். ஒரு மரத்தின் அல்லது ஒரு செடியின் எந்த இடத்தை அறுத்துப் பார்த்தாலும் அங்கே நீரின் மாறுதலாலுண்டான சாறும் பாலும் வடியக் காண்பீர்கள். பிராணிகளின் உடம்பிலும் மக்களுடம்பிலும் நிறைந்தோடும் இரத்தத்திற்குச் செந்நீர் என்னும் பெயர் தமிழில் உண்டு. செந்நீர் என்றால் சிவந்தநீர் என்பதே பொருள். எனவே, இரத்தம் அவ்வளவும் நீரின் மாறுதலால் உண்டாயதென்பதே அதனாற் பெறப்பட்ட உண்மையாம். நமதுடம்பில் எலும்புந் தோலும் நரம்பும் ஊனும் நிறைந்

திருந்தாலும் அவை அவ்வளவும் மென்பதப்பட்டு அசைந்து உயிருக்கு உதவியாய் நிற்றற்கு இரத்தமே காரணமா யிருக்கின்றது. இரத்தத்தினால் நனைக்கப்பட்டு ஈரப்பசை யுடையனவா யிருத்தலினாலேயே அவை இளக்கமான நிலையி லிருந்து பயன்படுகின்றன; இல்லையானால் ஈரம் வற்றி உலர்ந்துபோய் அவை உயிர் இருத்தற்கு இடமின்றாகச் செய்யும். அதுவல்லாமலும், எலும்புமுதலான அக்கருவிகளுக்கு வேண்டிய உணவாகிய சாரத்தை இரத்தமானது தான் சுமந்துகொண்டுபோய் அவைகளுக்குக் கொடுத்துப், பின் அவைகள் கழித்த சக்கையை அங்ஙனமே தான் சுமந்தெடுத்துவந்து சுவாசத்தின் வழியாக வெளிப்படுத்துகின்றது. ஈதென்னை? எலும்புமுதலிய அக்கருவிகள் இரத்தத்தால் நனைக்கப்படுதல் மாத்திரம் போதாதோ, அவை அதனால் உணவூட்டப்படுதலும் வேண்டுமோ என வினவின், அவ்வியல்பினை ஒரு சிறிது விளக்குவாம்.

மக்களுடைய முயற்சிகளெல்லாவற்றையும் பகுத்துப் பார்த்தால் அவை யெல்லாம் நினைத்தல் பேசுதல் செய்தல் என்னும் மூன்று கூற்றிலே அடங்கும். இம்மூவகைத்தொழிலும் நடைபெறுங்கால் மனிதர் உடம்பிலுள்ள சத்திகள் செலவழிந்தே வருகின்றன. நினைக்குங்காலத்து மூளையிலுள்ள சத்தியும், பேசுங்காலத்து வாய் குரல்வளை மார்பு முதலியவற்றின் சத்தியும், தொழில்செய்யுங் காலத்து நரப்புக்கட்டுகள் எலும்புகள் முதலியவற்றின் சத்தியும் வெளியே கழிந்து செலவாய்ப்போகின்றன. இங்ஙனம் உடம்பின்க ணுள்ள சத்திகள் கழியக்கழியத் திரும்பவும் அச்சத்திகளை நிரப்பினா லல்லாமல் உடம்பு வலிகுன்றி அழிந்துபோகும். இதனை ஓர் உதாரணமுகத்தானும் விளக்கிக் காட்டுவாம். இப்போது நமக்கு மிகவுந் தெரிந்ததாயுள்ள நீராவி வண்டியின் இயக்கத்தை உற்றாராய்ந்தால் நமதுடம்பின் இயக்கமுறையும் நன்

ஞப் புலப்படும். நீராவிவண்டியின் உருளையிற் கோக்கப் பட்டிருக்கும் இருப்புக்கோலின்முனை உள்ளிருந்து உதைக் கும் நீராவியால் உந்தப்பட்டு அசையவே, அம்முனையோடு தொடர்புடைய அக்கோலும் அக்கோலோடு இயைந்திருக் கும் உருளைகளும் அசைகின்றன, அவ்வசைவினாலேதான் வண்டியோடுகின்றது. இதன்கண் உற்று நோக்கற்பாலது யாது? நீராவியேதான். இருப்புக்கோலை யசைக்கும் நீராவி யானது அங்ஙனம் அதனை அசைக்கும் போதெல்லாம் வெளியே கழிந்து போகின்றது; இவ்வாறு இடைவிடாது அது கழியக்கழியப் பின்னும் அஃதுள்ளே யிருந்து உண்டாக் கப்படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால்; அவ்வண்டியின் அகத்தே பெரியதோர் அடுப்பும், அவ்வடுப்பின்மேல் பெரியதொரு கொப்பரையும் இருக்கின்றன. வண்டியானது எத்தனைமணி நேரம் ஓடவேண்டுமோ அதுவரையில் அவ்வடுப்பை எரிய விடுவதுடன் அக்கொப்பரையிலும் நீர்நிரப்பிக்கொண் டிருக் கிறார்கள். அடுப்பு மிகுதியாய் எரிய எரிய மேலுள்ள கொப் பரையின் நீர் கொதித்து ஆவியாகமாறி உள்ளமைக்கப்பட் டிருக்கும் வலிய இருப்புக்குழாய்களில் நிறைந்து நிறைந்து பின் அங்கிருக்க இடங்காணாமையின் வெளியே புறப்பட முயல்கின்றது; அங்ஙனம் நீராவி வெளிப்படுதற்கு அமைத்த பேழையிலே உருளை இருப்புக்கோலின்முனை அடைப்பாய் நிற்றலால் அதனை உதைந்து தள்ளிக்கொண்டு அது வெளிப் படுகின்றது. இவ்வாறு நீராவியானது உருளை யிருப்புக் கோலைத் தள்ளிக்கொண்டு வெளிப்படுவதனாலேதான் உருளை கள் சுழன்று வண்டி ஓடுகின்றது. இங்ஙனம் எல்லாம் நீராவி வெளிப்பட வெளிப்படப் பின்னும் பின்னும் கொப்பரையி லிருந்து நீராவி கிளம்பி நிறைந்துகொண்டே யிருக்கும். புறத்தே கழிந்துபோகும் நீராவியின் அளவுக்கு ஏற்றபடி ஓயாமல் அகத்தே பின்னும் பின்னும் அஃது உண்டாக்கப் படாவிட்டால் வண்டி ஓட்டம் தவிர்ந்து நின்றுவிடும். இது

போலவே நமது உடம்பின் இயக்கமும் அறியற்பாலதாகும். நமதுடம்பை ஒரு நீராவிவண்டியாக எண்ணிக்கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வுடம்பின் புறத்தே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மெய் வாய் கண் மூக்குச் செவி என்னும் ஐம்பொறிகளையும் ஐந்து உருளைகளாகவும், அவ் வைம்பொறியினும் இயைந்து நிற்கும் மனத்தை அவ்வுருளைகளொடு தொடர்புபட்டு நிற்கும் இருப்புக்கோலாகவும், மனத்தோடு ஒன்றுபட்டிருக்கும் மூளையை அவ் விருப்புக்கோலின் முனையாகவும், அம்மூளையை உந்தும் உயிராற்றலை நீராவியின் ஆற்றலாகவும், அவ் வுயிராற்றலை அகத்தேயுள்ள எலும்பு தோல் நரம்பு சதை முதலியவற்றிற் சென்று தோற்றுவிக்கும் இரத்தத்தைக் கொப்பரையிலிருந்து பாயும் நீராவியாகவும், தீனிப்பையை அக் கொப்பரையாகவும், தீனிப்பையின் கீழுள்ள அடி யிடத்தையும் அதிலெழும் நுண்ணிய அனலையும் கொப்பரையின்கீழ் அமைந்த அடுப்பாகவும் அதில் எரியும் நெருப்பாகவும், தீனிப்பையிலிடும் உணவையும் நீரையும் விறகுந் தண்ணீருமாகவும் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்க.

இவ்வாறு பொருத்திப் பார்க்குங்கால் உடம்பிலமைந்த உட்கருவிகளும் புறக்கருவிகளும் அசைய அசைய அவற்றை அசைக்கும் உயிராற்றல் கழிந்துகொண்டே வருமென்பது செவ்வையாக விளங்கும். அவ் வுயிராற்றல் கழியக்கழிய அதனைத் திரும்பத்திரும்ப நிரப்பிக்கொள்ளுதலும் இயற்கையாகவே நடைபெற்றுவருகின்றது. எங்ஙனமென்றால் உயிராற்றலுக்கு நிலைக்களம் இரத்தம், இரத்தத்திற்கு நிலைக்களம் உணவுந் தண்ணீரும் நல்லகாற்றுமாகும்; உயிராற்றல் குறையக்குறையத் தீனிப்பையைப் பற்றியிருக்கும் பசியும் விடாயும்ஆகிய சூடு அதனை நமக்கு அறிவிக்கின்றது; உடனே நாம் உணவையுண்டு நீரைப் பருகுகின்றோம். இரத்தத்தை உண்டுபண்ணுவதற்குக் காற்றுந் தண்ணீரும் உணவும் கட்

டாயமாய்க் காணப்பட்டாலும், இரத்தம் நெகிழ்ந்தபதத்தில் இருத்தலால் அதற்குத் தண்ணீரே முதன்மையான ஏதுவா யிருக்கின்றது. ஆகவே, உடம்பில் இரத்தம் நிறைந்திருக்க வேண்டிய அளவுக்கு ஒருவர் நீர் அருந்தாவிட்டால், இரத் தம் சுண்டி உயிராற்றல் குறைந்துபோகுமென்பதை யாம் சொல்லவேண்டுவதில்லை. அதுகிடக்க.

இனி, நாம் இருக்கும் வீடுகளிற் சேரும் அழுக்குகளைக் கழுவிவிடுதற்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாது வேண்டப்படு தல்போல, நமதுடம்பின் புறத்தையும் அகத்தையுங் கழுவித் துப்புரவு செய்தற்கும் தண்ணீரே முதன்மைப் பொருளா யிருக்கின்றது. நமதுடம்பின் மேலே போர்க்கப்பட்டிருக்கும் தோலின் அமைப்பைச் சிறிது உற்றுப்பாருங்கள்; அது முற்றும் வியர்வைத் துளைகளால் நிறைக்கப்பட் டிருக்கக் காண்பீர்கள்; அத்துளைகள் நமதூனக் கண்ணுக்கு நன்கு புலப்படாவிடினும், பெருக்கக்கண்ணாடி * வழியாக நோக்கு வேமாயின் அவை பெருத்த வாயுள்ள துளைகளாக இருத்தலை நன்கு புலப்படக்காணலாம்; அவை, மேற்றோலின் ஒரு விரற் கடை சதுரத்திற்கு இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு விழுக்காடு உடம்பெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றன வென்றும், அத்துளை களையுடைய சிறுசிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்திலிருந் து தோலின் அடியிலேயுள்ள கொழுப்புப்படைகள் வரையில் நிலப்புழுக்களைப் போலச் சுரிந்துசுரிந் திருக்கின்றன வென் றும், சுரிந்திருக்கும் அவற்றை யெடுத்து நிமிர்த்து ஒன்றோ டொன்றைப் பொருத்திக்கொண்டு சென்றால் அவை பத்து மைல் நீள முள்ளனவாய்க் காணப்படு மென்றும் இஞ் ஞான்றை உடம்புநூல் வல்லார் கணக்கிட்டுச் சொல்கின்றார் கள். இவ்வியர்வைக் குழாய்கள் இரத்தத்திற் பயன்பட்ட பாகம்போக மிகுந்த சக்கையை வியர்வைத் துளிகளாக

* Microscope.

வெளிப்படுத்தும் உதவிமுயற்சி யுடையனவாய் அமைந்திருக்கின்றன. வியர்வைத் துளிகளாக இங்ஙனம் வெளிப்படுத்தப்படும் அழுக்குகள் நச்சுப்பொருள் நிறைந்தனவாகையால், அவை அவ்வப்போது உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தப்படாமல் இரத்தத்திலே நின்றுவிடுமாயின், அதனால் இரத்தம் முறிந்து நஞ்சாகிப் பல்வகை நோய்களை விளைவிக்கும். ஆகவே, இரத்தத்தினின்றும் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட நஞ்சாகிய சக்கையை இச் சிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்தே கொண்டுவந்து தள்ளுகின்றன. இவ்வாறு தோலின்மேலே கொண்டுவந்து தொகுக்கப்படும் நச்சுப்பொருளான அழுக்கை அடிக்கடி கழுவித் துப்புரவுசெய்தற்கு நீர் மிகவும் பயன்படுகின்றதன்றோ?

இன்னும், உடம்பினுள்ளே தீனிப்பையில் இடப்பட்ட உணவு வலிவுள்ள பாலாக மேலே பிரித்தெடுக்கப்பட்டபிறகு, கழிபட்ட மலமாகிய சக்கை மலக்குடரிற் சேர்ந்து தங்கிவிடுகின்றது. நீர் மிகுதியாக அருந்துகின்றவர்களுக்கு இந்த மலச் சக்கை இளக்கமுடையதாகி வெளிப்பட்டுவிடும்; அதனை நன்கு அருந்தாதவர்களுக்கு அச்சக்கை வலிவாய் இறுகிக் குடலிலேயே தங்கியிருக்கும். உடம்பிற் கலப்பதற்கு ஆகாவென்று விலக்கப்பட்ட நச்சுப்பொருள்கள் அத்தனையும் இந்த மலச் சக்கையிற் சேர்ந்திருத்தலால், இது நெடுநேரம் குடலில் தங்குதல் ஆகாது; அங்ஙனந் தங்குமேல் அதிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் திரும்பவும் இரத்தத்திற்கலந்து கொடிய பல நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, உடனுக்குடன் அதனைத் தண்ணீர்விட்டுக் கழுவித் துப்புரவு செய்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின் அகத்தேயுள்ள அழுக்குப் பொருள்களை அகற்றித் துப்புரவு செய்தற்கும் நீரே இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது.

இனிப், பசியெடுத்தபோதெல்லாம் நமக்கு வேண்டப்படுவனவாய் உள்ள உணவுப்பொருள்களை யெல்லாம் பதப்

படுத்தி நாவுக்கு இனிமைஊறக் குழைத்து ஊட்டுவது எது? நீரேயன்றோ? நெற்பயிரையும், அவரை துவரை உழுந்து கொள் முதலான கூலப்பயிர்களையும் கொழுமையாக வளரச் செய்வதும் நீரே. அப்பயிர்களின் பயனாய் வந்த மணிகளை வேவுவித்துச் சுவையாக்கித் தருவதும் நீரே. இவையேயன் றிக், குழம்பு சாறு குடிநீர் முதலான பருகுதற்கு இனிய நெகிழ்ச்சிப் பொருள்களையும், அவியல் துவையல் முதலிய நன்சுவைப் பொருள்களையும் பாகப்படுத்திக்கொள்ளுதற்குப் பயன்படுவதும் நீரே. இன்னும் நமக்குச் சிறந்த உணவுப் பொருள்களாயுள்ள கத்தரி புடல் பீர்க்கு பாகல் முதலியவற் றின் காய்களையும், கொட்டிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள் ளிக்கிழங்கு முதலான கிழங்கு வகைகளையும், வாழை மா பலா எலுமிச்சை நாரத்தை முதலியவற்றின் கனிகளையும் நமக்கு விளைத்துத் தருவதும் நீரேயாகும்.

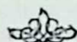
இனி, இவை யெல்லாவற்றினுஞ் சிறந்ததாகிய ஒரு பெரும்பயனும் இடைவிடாது நாம் நீரினால் அடைந்துவரு கின்றோம். வாயினின்றும் உள்ளிறங்கும் உணவானது எவ் வளவு உயர்ந்ததும் செழுமையுள்ளதுமா யிருந்தாலும், அது தீனிப்பையிற் சென்ற அளவிலே நன்கு அரைக்கப்பட் டுச் செரியா விட்டால், அது சிறிதும் பய னில்லாமற் போவதோடு உடம்பிற் பலவகை நோய்களையும் கிளைக்கப் பண்ணி இறப்பினையும் விரைவில் வருவிக்கும். ஆகையால், வாயிலிருந்து இறங்கும் உணவானது உடனே செரித்தற் குரிய ஓரிய ஏற்பாட்டை இறைவன் நமது வாயினிடத்தி லேயே செய்துவைத்திருக்கின்றார். அஃது எதுவென்றால், வாயில் இடையறாது சுரந்துகொண்டிருக்கும் உமிழ்நீரின் சேர்க்கையேயாகும். இக்காலத்து உடம்புநூல் வல்லார்கள் வாயிலிருந்து ஓயாது ஊறும் உமிழ்நீரிலே, உண்டஉணவை அறப்பண்ணுதற் குரிய தன்மைகள் அமைந்திருக்கின்றன

வென்றும், அவ் வுமிழ்நீரில் முற்றுந் தோய்ந்து செல்லும் உணவு தினிப்பையி லிறங்கினஅளவிலே செரித்துவிடுகின்ற தென்றும் மிகவும் விரிவாக விளக்கிவருகின்றனர். ஆகவே, அத்துணைச் சிறந்ததாகிய உமிழ்நீரை வாயிலூறச் செய்வதும் நாம் பகுகுந் தன்னீரேயாம்.

இன்னும் நீரின் சிறப்புகளையும் அதன் பயன்களையும் உரைக்கப் புகுந்தால் இது மிக விரியும்; இதன் சிறப்புகள் அனைத்தும் ஒருங்குணர்ந்த தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனர்

"நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
வானிற் றமையா தொழுக்கு." என்று அருளிச்செய்தமையால் உலகத்திலுள்ள எவ்வகை யொழுக்கமும் நீரையின்றி நடைபெற மாட்டாதென்பது தெளிவாய் உணரப்படும். அதுநிற்க.

இனி, இத்துணைச் சிறப்புடைத்தாகிய நீரை நாம் இந்நிலத்திலே பெற்றுக்கொள்ளும் இடங்களையும், அவற்றைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வகைகளையும் அடுத்த அத்தியாயத்திற் பேசுவாம்.



எட்டாம் அத்தியாயம்

நீர் நிலைகள்

ஊழிக்காலத்தன்றி மற்றெக்காலத்தும் வற்றாத நீர் நிரம்பி யிருக்கும் பெரிய நீர் நிலை குளிர்கடல் ஒன்றே யாகும். மற்றைக் கிணறு மடு ஆறு குளம் ஏரி முதலியவையெல்லாம் சேர்ந்தாற்போல் எழெட்டு ஆண்டு மழை பெய்யாவிட்டால் நீர்வற்றி வறண்டுபோம். மழைபெய்தாலுங்கூட அக்கிணறு மடு முதலிய நீர்நிலைகளுக்கு நீரைத்தரும் பெருநிலையாயிருப் பதும் பெருங்கடல் ஒன்றேயாகும். எங்ஙனமெனிற் காட்டு தும். கதிரவன் வெப்பத்தாற் கடலிலுள்ள நீர் ஆவியாக மாறி மேலெழுந்து வானத்தில் மாசியாகப் படர்ந்திருக்கின் றது. வேனிற்காலத்தில் வானமெங்குங் காணப்படும் வெள் ளிய மாசி அத்தனையும் இங்ஙனம் உண்டான நீராவிப்படல மேயன்றி வேறல்ல. மழைகாலத்திலே வானத்தின்கட் குளிர் காற்று உலவுதலால், அக் குளிர் காற்றினால் திண்டப்பட்ட மாசிப்படலம் உறைந்து நீர்த்துளிகளாகக் கீழேவிழுகின்றது. தண்ணீர் ஆவியாகமாறி நிற்குங்கால் நுட்பமாய் இருத்த லின் வெண்ணிறத்தொடு வானில் உலவுகின்றது; பின்னர்க் குளிர்காற்று மேலேபடுங்கால் அவ்வாவி இறுகுதலிற் கரு நிறத்ததாய்ப் பருப்பொருளாகி மேல்நிற்க மாட்டாமற் கீழே மழைத்துளிகளாக இறங்குகின்றது. இவ்வாறு கடல்நீரால் மாசியும், மாசியால் மழையும் உண்டாவது பற்றித்தான் 'முகி லானது கடல்நீரைக்குடித்து அதனை மழையாகப் பொழிகின் றது' என்று எல்லாருஞ் சொல்லுகின்றார்கள். அங்ஙனங் கடல்நீரினாலேயே மழைநீர் உண்டாவதாயின், கடல்நீர் மிக வும் உப்பாயிருக்க மழைநீர் மட்டும் தீஞ்சுவையுடையதா யிருத்தல் ஏன் என்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தாற் கடலின்

கண் உள்ள நீர்மட்டும் ஆவியாகமாறி மேல்எழ, அந்நீரிற் கலந்திருந்த உப்புப் பிரிபட்டுப் பின்னும் அக்கடலில் உள்ள நீரிலேயே தங்கிவிடுகின்றது. இவ்வாறு உலக இயற்கையில் நிகழும் நிகழ்ச்சியை நமது வழக்கத்தில் நேரே வைத்துக் காணவேண்டுமாயின் அதனைப் பின்வருமாறு செய்துபார்க்க லாம். ஒருபானையிற் கடல்நீரை நிரப்பி, அப்பானையின் வாயை நடுவே ஒரு சிறுதுளையுள்ள மூடிஒன்றாற் சுற்றி இடுக்கில்லா மற் செறியமூடி, அம்மூடியின் நடுவிலுள்ள புழையில் நாலைந் தடி நிகளமுள்ள ஒரு குழாயை இணைத்து, அக்குழாயின் மற்றொரு முனையை அங்ஙனமே மூடப்பட்ட வேறொரு வெறும் பானையின் மூடித்துளையிற் பொருத்திவிட்டுக், கடல் நீர்நிறைந்த பானையின்கீழே நெருப்பிட்டு நன்றாய் எரித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு எரிக்க எரிக்கக் கடல்நீர்ப்பானையி லுள்ள நீரெல்லாம் கொதித்து ஆவியாக மாறி மேலெழும்பி மூடியின் துளைவழியே குழாயினூடு சென்று, அக்குழாயின் மற்றொருபுறத்திற் பொருத்தப்பட் டிருக்கும் மற்றப் பானையில் நிறையும்; ஆவி நிறையும் அப் பானையின்மேலே குளிர்ந்தநீரை ஊற்றிக்கொண் டிருந்தால் அக்குளிர்ச்சியானது பானையின் உள்ளிருக்கும் ஆவியிற்படும்; அதனால் அவ்வாவி இறுகி மறுபடியும் தண்ணீராகி அப் பானையுள் நிறைந்திருக்கும்; இங்ஙனங் கடல்நீர்ப் பானையி லுள்ள நீரெல்லாம் வற்றி ஆவியாகமாறிக் குழாயின்வழியே சென்று மற்றப்பானையில் திரும்பவும் நீராய் மாறிவிடும்படி செய்தபின் தீயை அவித்துக் கடல்நீர்ப் பானையைத் திறந்து பார்த்தால் அதனுள் உப்பு மட்டும் இருக்கக் காணலாம்; அதன்பின்னர் முன்னே வெறிதாய் வைத்த மற்றப்பானை யைத் திறந்துபார்த்தால் அதனுள் தண்ணீர் நிறைந்திருக்கக் காணலாம்; அத்தண்ணீரை நாவிலிட்டுச் சுவைத்தால் அது மழைநீரையொப்ப மிகவும் இனிதாயிருக்கவுங் கண்டு தெளி யலாம். இங்ஙனங் கடல்நீரைக் காய்ச்சிப்பார்க்கும் முறை

யாற், கடல்நீர் ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவியாக மாறுவதும், பின்னர் அது குளிர்காற்றின் சேர்க்கையால் மழையாக நிலத்தில் இறங்குவதும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெள்ளிதின் உணரப்படும். இவ்வாறெல்லாம் பார்த்துணர வல்லார்க்கு மிகப்பெரிய நீர்நிலையாகிய கடலே ஏனை எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் பெரியதொரு நிலைக்களனும் உள்ளதென்னும் உண்மை புலப்படாநிற்கும். இத்துணைச் சிறந்த நிலைக்களனுய் இருந்தும் கடல்நீர் தன்னிலையிலே நமது உலகவொழுக்கத்திற்குப் பயன்படுவதா யில்லை. அருட்பெருங் கடலாகிய ஆண்டவன் வெங்கதிர் மண்டிலத்தை அமைத்து அதன்கணிருந்துவரும் சூட்டினல் அக்கடல்நீரை ஆவியாக மாற்றி அதிலிருந்த உப்பைப்பிரித்துப் பின்னர் அவ்வாவியை மழையாக மாற்றிப் பெய்வித்து அதனைப் பல்லாற்ருனும் பயன்படச் செய்கின்ருன். அது நிற்க.

இனி, மழையாய் இறங்கிய நீர் அருவிகளாகவுங் கால்களாகவும் ஆறுகளாகவும் ஓடிப் பலமுகமாய்ப் பரவுகின்றது; கிணறுகளையும் மடுக்களையுங் குளங்களையும் ஏரிகளையும்நிரப்புகின்றது; நிலத்தினுள்ளே சுவறி, வறந்த வெயிற்காலத்தில் நீர் ஊற்ருய் வெளிப்படுகின்றது. இங்ஙனம் நீர்நிலைகள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள நீரெல்லாம் மழைநீரேயன்றிப் பிறிதில்லை. ஆயினும், அந்நீர் தான்சேர்ந்த நிலத்தின் றன்மையாற் பலவேறு சுவையும் பலவேறுநிறமு முடையதாய் மாறுகின்றது. இந்நிலவுலகத்தில் இயற்கையாய் உள்ள தண்ணிருள் மழைநீரே மிகவுந்தூயதாகுமென்று இயற்கைப்பொருள் நூலாருங் கூறுகின்றனர். இம்மழைநீரையே முழுகுதல் அருந்துதல் முதலான எல்லாவற்றிற்கும் ஒருவர் பயன்படுத்தி வருகுவராயின் அவர் பலவகை நோய்களினின்றும் விலகி இனிதாக வாழ்நாட்கழிப்பர். அது நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு பொருந்தி மாறியபின் அதனைப் பயன்படுத்தலால்

அதிற் கரைந்த பொருளின் தன்மைக்கு ஏற்ப நோய் அடைதலேயேனும் அன்றி விடுதலேயேனும் மக்கள் எல்லாரும் பெறுகின்றனர். ஏனென்றால் நிலத்திலுள்ள பொருள்களிற் பல நோயை விளைவிப்பனவாய் இருக்கின்றன; வேறுபல நோயை நீக்கி நலந்தருவனவாய் இருக்கின்றன. ஆதலால், மழைநீர் நிலத்திற் சேர்வதன் முன்னே அதனைத் துப்புரவான வெள்ளைத் துணியைக் கட்டிப் பிடித்துப் பெரிய மண்சாடிகளில் நிரப்பி வைத்துக்கொண்டு, அவற்றினுள்ளே தூசி செல்லாமல் அழுத்தமாக மூடி, அச்சாடிகளின் கீழேயமைந்த சிறிய நீர்த்தூம்பின் வழியாக அந்நீரை வருவித்துப் புழங்கிவரல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்குவது மிக வருத்தமான முயற்சி அன்றேனும், மக்கள் தமக்குள்ள சோம்பலால் கிணறு குளம் முதலியவற்றிலுள்ள நீரையே எளிதாக எடுத்துப் புழங்கப் பழகிவிட்டனர். இனி அவர்கள் அப் பழக்கத்தை விடுத்துப் புதிதாக மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்க இசையார்கள். ஒருவர் ஒன்றிலே பழகிவிட்டால் பிறகு அஃது எவ்வளவு தீமையுடையதாயினும் அதனை விடுதற்கு அவர் மனம் இசையார்; அத்திய பழக்கத்தை விடும்படியாகவும் புதியதொரு நற்பழக்கத்தைக் கைப்பற்றும்படியாகவும் தெரிந்தவர் எவரேனும் அவர்க்கு எடுத்துரைப்பராயின் அவ்வறிவினரை எளனமுஞ் செய்குவர்! தீயபழக்கத்தின் கைப்பிடி அத்துணைவலிவுடையதா இருக்கின்றது! அங்ஙனமாயின், மழைநீரையே எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்துவரல்வேண்டு மென்று சொல்லுதலாற் பெறுவது என்னையெனின்; நல்லறிவு நற்பழக்கங்களை மக்களிற் பெரும்பாலார் ஏற்றுக் கொள்ளாமை இயற்கை யாதலின், இதுவும் இதுபோன்ற பிறவும் அவரை நோக்கிக் கூறியதன்று. நூறாயிரத்தில் ஒருவர் கோடியில் ஒருவர் இதுபோன்ற புதிய நற்பழக்

கங்களில் முபலப் பெரிதும் முயற்சிவாய்ந்தவரா யிருப்பாராக லின் அன்னவர்க்குப் பயன்படுமென்று கருதியே இன்னோ ரன்னவை இங்கெடுத்து எழுதப்படுவ வாயினவென்க. எனவே, மழைநீரையே முற்றும் பயன்படுத்திக்கொள்ளல் எல்லார்க்கும் இசையாதாயினும், இசைந்தவர் அதனையே புழங்கித் தூயவுடம்பொடு நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந்து இம்மை மறுமை யின்பங்களைப் பெறக்கடவார்களாக. முயல் முதலான சிறிய விலங்கினங்கள் புல்லினும் மரஞ் செடி கொடிகளின் இலைகளினுந் தங்கிய பனித்திவலைகளை நக்கி நோயின்றி நெடுநாள் உயிர்வாழ்கின்றன. இப்பனித்திவலைகளும் மழைநீரைப் போல் வானில் உலவும் நீராவியின் மாறுதலால் உண்டாகும் மிகத் தூய தண்ணீரேயாகும்.

இனி மழைநீருக்கு அடுத்தபடியிலே தூயதாக வுள்ள நீர், இடையறாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்றுநீரே யாகும். காவிரி, பொருநை, தென்பெண்ணை முதலான யாற்றுநீர் முழுகுதற்கும் அருந்துதற்கும் தகுதியுடையனவாகும். என்றாலும், நகரங்களுக்கு மிகவும் அருகிலுள்ள இடங்களில் இவ்வியாற்றுநீர் மலினம் அடைந்து போவதால் அவ்விடங்களிலிருந்து மாசுபட்டுவரும் அந்நீர் பலவகை நோய்களை விளைவித்தற்கு ஏதுவா யிருக்கின்றது. யாறுகளின் அருகிலுள்ள ஊரார் பலவகையாலும் அவ் வியாற்றுநீரை மலினப் படுத்திவிடுகின்றனர். மக்கள் கழிக்கும் மலம் சிறுநீர்களினும் உடம்பழுக்கினும் சாக்கடை நீரினும் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் நச்சுப்புழுக்கள் எண்ணிறந்தனவாய் இருத்தலானும், அவ்வழுக்குகளொடு கலக்கும் யாற்றுநீரினும் அவ்வழுக்கின் நச்சுப்புழுக்கள் சேர்ந்து பல்குதலானும் அந்நீரில் முழுகுவோர்க்கும் அதனைப் பருகுவோர்க்கும் குளிர்காய்ச்சல், நச்சுக்காய்ச்சல், கக்கற்கழிச்சல், அம்மை முதலான கொடியநோய்கள் வருகின்றன. இமயமலையிலிருந்து வருந்

கால் மிகவுந் தூயதான நீரோடு கூடி ஓடும் கங்கையானது அரத்துவாரத்தண்டை வரும்போது, அவ்வூர் அவ்வியாற்றங் கரையிலிருத்தலானும், அவ்வூரார் கழித்துவிடுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மற்ற அழுக்குகளும் அதிற் கலத்தலானும், எண்ணிறந்த மாந்தர்கள் அதில் ஓயாமல் முழுகுதலானும் மலினப் பட்டுப்போகின்றது; பின்னர் அது காசியண்டைவரும்போது அந்நகரமும் அவ்வியாற்றங்கரையி லிருத்தலானும், அந் நகரத்திலுள்ளார் கழிக்கும் அழுக்குகளும் சாக்கடை நீரும் அதிற் கலத்தலானும் புனிதமான அக்கங்கையின் நீர் பின்னும் அழுக்குப்பட்டுச் செல்கின்றது; அதனோடு, கங்கை நீரில் எறிந்தால் மேலுலகங் கிடைக்குமென்னும் ஓர் அறியா நம்பிக்கையால் அங்குள்ளார் பலரும் இறந்துபோன பிணங்களை அதில் இழுத்து விடுதலானும் அப்புனித நீர் மேலுமேலும் அழுக்கடைந்து நஞ்சாய்ப்போகின்றது; ஆகவே, அக் கங்கைநீரிற் படிந்து அதனைப் பருகும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களிற் பலர் குளிர்காய்ச்சல், கக்கற்கழிச்சல் முதலான கொடு நோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழக்கின்றனர்! அந்தோ! கங்கைநீரிற்றோய்ந்து நல்வினையைத் தேடப்போய்த் தமது உயிரையே இழந்துவிடுதல் எவ்வளவு இரங்கத்தக்கதா யிருக்கின்றது! கங்கைநீரிற் படிவது நல்வினையே யென்றாலும், அஃது அருகிலுள்ள நகரத்தார் கழிக்கும் மலஞ் சிறுநீர்களினாலும் சாக்கடைத் தண்ணீரினாலும் மலினம் அடைந்து நஞ்சாய்ப் போனபின் அதிற் றலைமுழுகுதலும் அதனைப் பருகுதலும் உடம்புக்கு இசையுமோ? இவ்வழுக்குகள் கலவாமல் அதன் நீர் தூயதாய் இருக்கும் இடங்களில் அதனைப் பயன்படுத்தல் உடம்புக்கும் உயிருக்கும் நலமாகும்என் றறிதல்வேண்டும். இங்ஙனமே காவிரி பொருநை முதலிய யாறுகளிலுள்ள தண்ணீரும் அருகிலுள்ள நாடுநகரங்களின் அழுக்குகளோடு கலப்பதனால், அவ்விடங்களில் அவற்றின் நீரைச் சிறிதும் பயன்படுத்தல் ஆகாது. இதுநிற்க.

இனி, யாற்றுக்கு அடுத்தபடியில் தூயதான நீர் உள்ள நீர்நிலை ஏரிகளும் பெரிய குளங்களுமாகும். பெரிய ஏரிகளிலும் பெரிய குளங்களிலும் நீர் மிகுதியாய் இருத்தலினாலும், அவற்றில் நிறைந்துலவும் மீன்களால் அவற்றின்கண் உள்ள பூச்சிகள் புழுக்கள் தின்னப்படுதலாலும் அவற்றின் நீர் பெரும்பாலும் தூயதாகவே யிருக்கும். ஆயினும், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள ஊர்களின் அழுக்குகள் அவற்றில் வந்து கலவாமல் இருக்கின்றனவா வென்று தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். வெயிற்காலத்திற் பெரும்பான்மையும் ஏரி குளங்களிலுள்ள நீர் வற்றிக் குறைதலாலும், அப்போது அவற்றிலுள்ள மீன்களை எல்லாம் வலைஞர் கவர்ந்துகொண்டு போய் விடுதலாலும் அக்காலத்திற் கும்பியொடு சேர்ந்து தீநாற்றம் வீசும் அவற்றின் நீரை எடுத்துப் பயன்படுத்த லாகாது. வெயிற்காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதாகையால் ஏரிகள் குளங்கள் மடுக்கள் முதலியவற்றைத் தூயவாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுவது நல்லறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாம். இக்கடமையின் வழுவி யாடுமாடுகளை அவற்றிற் கொண்டுபோய் விடுத்துக் கழுவுதலும், அழுக்குத் துணிகளைத் துவைத்தலும், எண்ணெய் அரைப்புச் சேர்த்து முழுகுதலும் செய்பவர் அவற்றின் நீரைக் கெடுத்துவிடுவதனால் வருந் தீப்பயனை உடனே அடைகின்றனர். நஞ்சாய்ப் போன அந்நீரையே அவர்கள் பலவகையாலும் தமக்குப்பயன்படுத்திக்கொள்ள நேருதலால், அம்மை வயிற்றுளைச்சல் கக்கற்கழிச்சல் காய்ச்சல்முதலான பலவகை நோய்களை அடைந்து அவர் உயிர்துறக்கின்றனர். பின்னேவருவதை முன்னமே அறிந்து தமது ஊரின் பக்கத்திலுள்ள ஏரி குளங்களைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வராயின், நீர்சுருங்கும்வேனிற்காலத்தில் அவர் எவ்வளவு நன்றா யிருக்கலாம்! எவ்வளவு நல்லநீரில் முழுகலாம்! எவ்வளவு நல்லநீரை யருந்தி விடாய்தீர்ந்து நலமாயிருக்கலாம்! இதுகிடக்க.

இனி, யாறு ஏரி குளங்கள் உள்ள ஊரினும் அவை யில்லாத ஊரினும் கிணறுகளே மிகுதியாயிருக்கின்றன. கிணற்று நீரையே பெருந்திரளான மக்கள் பயன்படுத்து வருகின்றனர். ஏனென்றால், யாறு ஏரி குளங்கள் ஊருக்குச் சிறிது தொலைவில் விலகியிருத்தலாலும், தண்ணீர் இன்றி வீட்டு வினைகளுள் எதுவும் நடைபெறுமையின் அது வேண்டியபொழுதெல்லாம் யாறு குளங்களுச்குப் போய் அதனையெடுத்து வருதல் கூடாமையாலும் வீடுகடோறும் அல்லது தெருக்கடோறும் மக்கள் கிணறெடுத்துவைப்பது வழக்கம். இவ்வாறு நினைத்த போதெல்லாம் புழங்குவதற்குக் கிணற்றுநீர் மிகவும் பயன்பட்டு வருதலால், அந்நீரை எவ்வளவு துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளல்வேண்டு மென்பது நாம் சொல்லாமலே விளங்கற்பாலதாம். என்றாலும், மக்களிற் பெரும்பாலார் சோம்பலும் அருவருப்புமான பழக்க வழக்கங்களும் அறியாமையும் உடையராக இருத்தலாற், கிணற்றுநீரைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாமல் அதனைப் பலவகையாலுங் கெடுத்துப் புழங்கி, அதனாற் பலவகை நோய்களுக்கு இரையாகிக், காலம் முதிராமுன்னமே இறந்தொழிகின்றார்கள். ஆதலாற் கிணற்று நீர் எவ்வாறு தோன்றுகின்றதென்றும் அதனைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளும் முறை எங்ஙனமென்றும் ஆராய்ந்து தெரிந்துகொள்ளல் வேண்டும். மழைநீரே எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் நிலைக்களனுமென்பது மேலே காட்டப்பட்டமையாற், கிணற்றிற் சுரக்கும் நீரும் மழைநீரே யென்று மீண்டுஞ் சொல்லவேண்டுவதில்லை. ஆனல் வானிலிருந்து இறங்கிய மழைநீர் கிணற்றில் எங்ஙனம் வருகின்றதெனின், அது நிலத்திற் சுவறிக் கிணற்றின் கீழும் சுற்றுப்புறங்களினுமிருந்து அதன் அடியிற் சுரந்து நிற்கின்றது. இங்ஙனம் அது நிலத்திற் சுவறிக் கீழ் இறங்குங்கால், நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு பிரிப்பின்றிக் கலந்து பின் கிணற்றில் ஊறுகின்றது; அங்ஙனம் ஊறிய நீரிற் கலந்துள்ள பொருள்

கள் நல்லனவாயிருந்தால் அந்தத் தண்ணீரைப் புழங்குவத ளுல் உடம்புக்குப் பழுதுவராது; அவை தீயனவாயிருந்தால் உடனே உடம்பிற் பலவகையான நோய்கள் கிளைக்கும். கந் தகம் மரவுப்பு முதலியவை கலந்திருக்கும் தண்ணீர் நல்ல தென்று செம்மைநூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். இத்தகைய நற்பொருள்களோடு கலவாமல் தீப்பொருள்களோடு கலந்த நீர் கிணறுகளில் ஊறும்படிசெய்து மாந்தர்கள் தமது அறி யாமையாற் பெரிதும் இடர் உழக்கின்ருர்கள். நமதுடம்பி லிருந்து வெளிப்படுங் கழிவுகளான மலம் சிறுநீர் வியர்வை அழுக்கு முதலியவற்றில் நிரம்பவுங் கடுமையான நச்சுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. இவ்வழுக்குப் பொருள்களும் இவற்ருெடு கலந்த சாக்கடைத் தண்ணீரும் கிணறுகளின் சுற்றுப் பக்கங்களில் தங்குமாயின், வானத்திலிருந் திறங் கும் தூயதான மழைத்தண்ணீர் இவற்ருெடு கலந்து நிலத்தி னுள்ளே சுவறி அக்கிணறுகளில் வந்து சேர்கின்றது. அத் தன்மைத்தான தண்ணீரில் எல்லா நஞ்சுங் கரைந்து ஒன்று பட்டிருப்பதால் அதனைப் பருகுவோர் உடனே குளிர்காய்ச் சல் கால்வீக்கம் விதைவீக்கம் முதலான பலதிறப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

சென்னபட்டினத்திற் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் குழாய் வைக்கப்படவில்லை; அதனுற் சாக்கடைக் கால்வாய்களும் அப்போது கட்டப்படவில்லை; எல்லாருங் கிணற்றுத் தண் ணீரையே புழங்கிவந்தனர். சாக்கடைத் தண்ணீரில் ஊரார் கழிக்கும் அழுக்குகளெல்லாம் சேர்ந்து நிலத்திற் சோர்ந் தன; மழைத்தண்ணீரும் அவற்ருெடுகூடி அடிநிலத்தி லிறங் கிக் கிணறுகளில் ஊறிற்று. இங்ஙனம் ஊறியநீரைச் சென்ன பட்டினத்தில் உள்ளவரெல்லாரும் அப்போது பயன்படுத்து வந்தமையால் அவர்களிற் பலர்க்கு நரம்புச் சிலந்தி யென் னும் ஒரு கொடுமையான நோய் வந்துகொண் டிருந்தது;

வேறு பலர்க்கு யானைக்கால்நோய் வந்தது; மற்றும் பலர்க்கு விதை வீக்கம் உண்டாயிற்று; இன்னும் பலர்க்கு நச்சுக் காய்ச்சலும் அம்மையும் மற்றுஞ்சில கொடிய நோய்களும் அடிக்கடி தோன்றி வருத்தின. இவற்றையெல்லாம் ஊன்றிப் பார்த்த ஆங்கில அரசினர் குடிகள்பால் இரக்கம் மிக வைத்துச் சென்னைக்குப் பன்னிரண்டுமைல் சேய்மையிலுள்ள ஒருபெரிய ஏரியில் நிற்கும் தூய இனிய தண்ணீரைக் குழாய்களின் வழியாகக் கொணர்ந்து அப் பட்டினத்திலுள்ளார்க்குப் பயன்படுத்துவாராயினர்; அதனோடு சாக்கடைத் தண்ணீர் நிலத்திற் சோராமல் கால்வாய்கள் கட்டி அப்புறப் படுத்துவதுஞ் செய்தனர்; மலமுதலான கழிவுகளையும் ஊரைவிட்டு நெடுந்தொலைவிற் கொண்டுபோய் அகற்றிவிட்டனர். நலந்தரும் முறைகளுக்குரிய இவ்வருமந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்து நகரத்தைச் சீர்திருத்தம் பண்ணினமையால், இப்போது சென்னையிலுள்ள குடிமக்கள் நரம்புச்சிலந்தி கால்வீக்கம் விதைவீக்கம் முதலிய கொடிய நோய்களினின்றும் விடுதிபெற்றிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும், இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் இலந்தன் மாநகரத்திற் கொடுமையான கக்கற்கழிச்சல் நோய் கண்டு ஒருகிழமையில் ஐந்நூறு பெயர் விழுக்காடு ஊரரைக் கொள்ளைகொண்டுபோகலாயிற்று. இதற்கு ஏது என்னையென்று ஆராய்ந்து பார்த்தபோது அது பின்வருமாறு விளங்கிற்று. அந்நகரத்திற் பொற்சதுக்கம் என்று பெயர்பெற்ற இடத்தில் நிலத்திலிருந்து நீர்உறிஞ்சுபொறி (இயந்திரம்)* ஒன்று இருந்தது. அந்தப் பொறியிலிருந்து வருந் தண்ணீர் தேயிலைநீர் காய்ச்சியெடுப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றதென்று பெயர்வாய்ந்தது. ஏனென்றால், இரண்டரைப்

*நீர்உறிஞ்சுபொறி—water pump.

படிகொண்ட தண்ணீரில் ஆறு குன்றிமணியெடை யுள்ள சுண்ணம்பு சேர்ந்திருக்குமாயின், அந்நீர் தேயிலேயிலுள்ள சில துவர்ப்பான பொருள்கள் கரையாத வண்ணம் தடுக்கின்றது; அதனல் தேத்தண்ணீர் மிகவுஞ் சுவையா யிருக்கும். இத்தகைய தண்ணீர் அப்பொற்சதுக்கத்திலுள்ள நீருறிஞ்சு பொறியில் இயற்கையாகக் கிடைத்தமையால் அஃது அவ் வூரெங்குங் கொண்டாடப்படுவ தாயிற்று. இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்குமுன் அந்நகரத்திற் கொடிய கக்கற்கழிச்சல் நோய் காணவே அங்குள்ள குடிமக்களிற் பலர் அயலிலுள்ள பற்பல ஊர்களுக்கு ஓடிப்போனர்கள்; அவர்களைப்போலவே அயலூர் ஒன்றிற்கு ஓடிப்போன முதியோள் ஒருத்தி தேயிலைக் குடிநீர் செய்தற்கு மிகவும் ஏற்றதான பொற்சதுக்கத் தண்ணீரில் அவாவுடையவளாய்த் தன் ஏவற்காரப்பெண்ணை மூன்றுமைல் வழி நாடோறும் போக்கி ஒருகுடந் தண்ணீர் அங்கு நின்றும் வருவித்துக்கொள்வள். அக்கிழவி போயிருந்த அயலூரிலுள்ளார் எவர்க்குங் காணுத கக்கற்கழிச்சல் அக்கிழவிக்கும் அவளின் ஊழியக்காரிக்குங் கண்டது. உடனே இதனைத் தெரிந்த நலந்தெரிகழகத்தார் பொற்சதுக்கத்தி லுள்ள நீருறிஞ்சுபொறியின் தண்ணீரை ஆராய்ந்துபார்க்க, அதில் கக்கற்கழிச்சல் நோயை உண்டுபண்ணும் நச்சுப்புழுக்கள் இருந்தன. பின்னரும் அந் நச்சுப் புழுக்கள் அதில் எவ்வாறு வந்தன என்று அவர் ஆராயவே, அந்நோய் தொற்றி வந்த நோயாளிகள் சிலர் அக்கிணற்றுக்கு அருகாமையில் உள்ள இடங்களில் மலங்கழித்த குழிகள் இருந்தனவென்றும், அச்குழிகளிற் படிந்த மலநீர் நிலத்திற் கசிந்து அடிப்படையிலோடும் நீரோட்டத்திற் கலந்து கிணற்று நீரிற் சேரலாயிற் றென்றும் அறிந்தனர். அதன்பின் உடனே அக்கிணற்று நீரை எவரும் பயன்படுத்தாதபடி திட்டப்பண்ணவே, கக்கற் கழிச்சல் அந் நகரத்தைவிட்டு அகன்றது.

இன்னும் இங்ஙனமே ஓர் ஊரிற் பரவிய வரலாற்றினை யும் இங்கெடுத் துரைப்பாம். நாட்டுப்புறவழியாய் ஒருகால் ஓர் இளைஞன் வண்டியிற் போனான்; சடுதியில் அவனுக்கு நச் சுக்காய்ச்சல் காணவே, வழிப்பக்கத்திலுள்ள ஒரு சிற்றூரின் கண் ஒரு சாவடியில் விடப்பட்டான். அவ்வூரோ நடுவி லோடிய ஓர் ஓடையினால் இரண்டுகூறாய்ப் பிரிபட்டிருந்தது; அவ்வொவ்வொரு கூற்றிலும் ஐந்நூறு வீடுகள்தாம் இருந் தன. சிலநாட்களி லெல்லாம் அச்சாவடி இருந்த ஊர்ப் பகுதியிலுள்ளார் பலர்க்கும் நச்சுக்காய்ச்சல் உண்டாயிற்று. ஆனால், அவ்வோடையின் மற்றப்பக்கத்தி லிருந்த அவ்வூரின் மற்றப் பகுதியார் ஒருவர்க்கேனும் அந்நோய் வந்திலது. இதற்கு ஏது என்னென்று ஆராய்ந்து பார்த்தவளவில் அது பின்வருமாறு புலப்பட்டது: நச்சுக்காய்ச்சல் கொண்ட அவ்விளைஞன் தங்கிய சாவடியில் ஒரு கிணறு இருந்தது. அவ்வோடையின் இக்கரையி லிருந்தார்க்கும் இக்கிணற்றைத் தவிர வேறொன்று இல்லாமையால் இதன் நீரையே அவரெல் லாம் பயன்படுத்தி வந்தனர். நச்சுக்காய்ச்சல் பற்றிய அவ் விளைஞன் கழித்த மலநீர் இக்கிணற்றினருகே சுவறி அதன் நீரிற் கலந்தமையால், அதனைப் பருகிய அவ்வூர்ப் பகுதியினர் பலர்க்கும் அந்நோய் வந்தது. ஆனால், அப்பகுதியி லிருந்த வீட்டுக்காரர்க்கு மட்டும் அந்நோய் வந்திலது. அஃதே னென்றால், அச் சாவடிக்காரனுக்கும் அவ் வீட்டார்க்கும் சில நாட்களின்முன் சண்டையுண்டானமை பற்றி அவர்கள் அக் கிணற்றின் நீரை எடுப்பதில்லை. அதனால் அவர்க்கும், அவ் வோடையின் அக்கரையி லிருந்தமையால் அவ்வூர்ப் பகுதி யினர் மற்றவர்க்கும் அந்தநோய் கண்டிலது. உண்மையாக நிகழ்ந்த இவ் விருவரலாறுகளையுங் கொண்டு, கிணற்றின் சுற் றுப் பக்கங்களில் மலம் நீர் கழித்து அருவருப்புச் செய்துவைப் பது எவ்வளவு பொல்லாங்கினைப் பயக்கு மென்பதும், அவ் விடங்களைத் தூய்தாக வைப்பது உடம்பினைப் பேணுதற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததென்பதும் நன்கு தெளியலாம்.

ஒன்பதாம் அத்தியாயம்

குடிநீர்

இதற்குமுன் இரண்டு அத்தியாயங்களில் நீரின் சிறப்பு களையும் நீர்நிலையின் இயல்புகளையும் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுங் கடமையினையும் நன்கு விளக்கிக் காட்டினும். இவ்வத்தியாயத்தின்கட் குடிநீரைப்பற்றி இயன்ற வரையிற் சிறிது விரித்துப் பேசுவாம். முன்னரே காட்டிய படி நமதுடம்பில் முக்காற்பங்கு நீரின் பயன்களால் அமைக் கப்பட் டிருக்கின்றது. நமதுயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமை யாததாய் உள்ள இரத்தம் அவ்வளவும் நீரேயாகும். இவ் விரத்தத்தை உண்டாக்குவது மட்டுமன்று, இதனைத் தூய்மைப் படுத்துவதும் நீரேயாகும். யாங்ஙனம் எனில்; உள்ளத் தாமரையிலிருந்து தோன்றிப் பன்னூறுயிர நரப்புக் குழாய் களின் வழியே உடம்பெங்கும் பரவி, அங்கங்குள்ள கருவி களின் வளர்ச்சிக்கும், அக்கருவிகளிலிருந்து தொழின் முயற் சியாற் கழியும் வன்பொருள்களை நிறைவு செய்தற்கும் உணவூட்டி ஓடும் இரத்தமானது அத் தொழில்களைச் செய்து திரும்பும் ஒவ்வொரு நொடியும் அவ்வவ்விடங்களி லிருந்து வெளிப்படுத்துதற் குரிய நச்சுப் பொருள்களையுஞ் சுமந்து கொண்டுவந்து வியர்வைத் துளைகளின் வாயிலாகவும் மலப்பை சிறுநீர்ப் பைகளின் வாயிலாகவும் மூச்சுப் பையின் வாயிலாக வும் அவற்றைப் புறந்தள்ளுகின்றது: வியர்வைத் துளைக ளில் வியர்வை நீராகவும், மலநீர்ப் பைகளில் மலநீருஞ் சிறுநீருமாகவும், மூச்சுப் பையில் மூச்சு நீராகவுங் கழிக்கப் பட்டு அழுக்குப்பொருள்கள் வெளிவருகின்றன. இவ்வாறு இரத்தத்திலுள்ள நீர் வன்பொருளொடு சேர்ந்து உள்ளுள்ள கருவிகளுக்கு உணவாகவும், நச்சுப்பொருளொடு சேர்ந்து வெளியே கழிக்கப்படுங் கழிவாகவுங் குறையக்குறைய உட னே ஒவ்வோ ருயிர்க்கும் விடாய் உண்டாகின்றது; அந்த விடாயினைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டு எல்லாவுயிரும் நீர் பருகுகின்றன; புதிதாகப் பருகினநீர் திரும்பவும் இரத் தத்திற்கலந்து மேற்கூறிய தொழிலைத் திரும்பவுஞ் செய்கின்

றது. இங்ஙனமே திரும்பத் திரும்பப் பருகும்நீர் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும், உடம்பினுட் கழிவுகளைப் புறம்படுத்தற்கும் ஓயாமற் பயன்பட்டு வருகின்றது. இத்துணைப்பயன் உடைமையினாலேதான் நீர்விடாயானது எவ்வுயிராலுந் தாங்குதற்கு அரியதா யிருக்கின்றது. விடாயினால் உண்டாகுந் துன்பம் பொறுக்கமுடியாமல் உயிர்கள் படும்பாட்டை நீரற்ற மணல் வெளிகளிற் கடுவெயிற்காலத்தில் வழிச்செல்வோர் நன்கறிந்திருப்பர். விடாய் உண்டானவுடனே நீர் அருந்தி அதனைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் நம்மவர்க்கு அத்துன்பம் நன்கு புலனாகாவிடினும், விடாய்த்த காலத்தில் அவரும் உடனே நீர் பருகாமற் சிலநாழிகைநேரம் இருந்துபார்த்தால், அவர்க்கும் அதன் கடுமை விளங்காமற் போகாது.

இனித், தொழின்முயற்சி சிறுக உடையார்க்கு உடம்பின் வளர்ச்சியும் உட்கழிவுகளுங் குறைவாயிருக்கு மாதலால், அவர்க்கு நீர்விடாய் மிகுந்துதோன்றாது. மற்றுக் கடுமுயற்சியுடையார்க்கோ உடம்பின் வளர்ச்சியுங் கழிவுகளும் மிகுதியாய் இருத்தலால் அவர்க்கு நீர்விடாய் முறுகித் தோன்றுகின்றது; அதனால் அவர் அடுத்தடுத்து நீரையேனும், பாலையேனும், தீவிய நீர்களையேனும் பருகுகின்றனர். இடைவிடாமல் மரங்களை வெட்டிச் சுமைகட்டும் விறகுகாரனையேனும், எழுத் தெழுதுவோனையேனுந், திறமையாகப் பேசுவோனையேனும் பாருங்கள்! அவர்கள் எவ்வளவு நீர்விடாய் மிகுந்தவர்களாய் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கின்றார்கள்! அவர் செய்யும் வேலையின் கடுமைக்குத் தக்கபடி அவருடம்பெங்கும் வியர்வையானது முத்துமுத்தாய்த் துளித்து வழிந்தோடுகின்றது

இவை மட்டுமோ நுரையீரலினால் உள்ளிழுக்கப்படுங் காற்றிலுள்ள உயிர்க் காற்றானது இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கு முள்ள பலகோடி * உயிர்த்துகள்களில் நெருப் பெரியும்படி செய்துவருகின்றது. இங்ஙனம் எரியும் நெருப்பின் வெப்பமே உடம் பெங்குஞ் சூடாய்க் காணப்படுவதாகும்.

---

* உயிர்த்துகள்—Cell: Protoplasm.

உடம்பினுள்ளே ஓயாது எரிந்துகொண்டிருக்கும் இத் தீ தன் அளவு கடவாமல் இருத்தற்பொருட்டு உதவிசெய்வது நாம் அருந்துந் தண்ணீரேயாம். ஏனென்றால், நெருப்பொடு மாறுபட்ட இயற்கையுடையது தண்ணீர் ஒன்றுமே யாதலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து எங்கும் பரவிப் பாயுங்கால் அங்கங்கெரியுந் தீ தன் எல்லைக்கு மிஞ்சிப்போகாமல் அதனைத் தடுத்து வைக்கின்றது. இதனாலேதான், காய்ச்சல் நோயால் மிக வருந்துபவர்க்கு விடாய் மேலிடுகின்றது; காய்ச்சல் நோய் உடம்பில் உள்ள நெருப்பைத் தன்னளவின் மிகச் செய்தலால், அந்நெருப்பை ஒருநிலைப்படுத்தும் பொருட்டு நீர் வேட்கை தோன்றி அவரைக் குளிர்நீர் பருகும்படி தூண்டுகின்றது; அதற்கிசைந்து அவர் சிறிது சிறிதாகக் குளிர்ந்த நீரை விட்டுவிட்டு அருந்துவராயின் காய்ச்சலின் மும்முரந் தணிந்துபோகும். காய்ச்சற்காரர் குளிர்ந்தநீர் பருகுதல் ஆகாதென நம்மனோரிற் பலர் கூறுவர். அங்ஙனங் கூறுவது அறியாமையே யாகும். காய்ச்சற்காரர் ஒரே முறையில் ஏராளமான தண்ணீரைக் குடிப்பதுதான் குற்றமாகுமே தவிர, இடை விட்டுவிட்டு அதாவது அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் அரைப்பலங் குளிர்ந்த தெளிநீரை மருந்துபோல் அருந்திவரல் அவர்க்குப் பெரிதும் நன்மையைத் தருவதேயாம். குளிர்ந்தநீர் சிலவற்றில் நச்சுப்புழுக்கள் இருத்தலும் உண்டாகையால், அந்நீரை நன்றாய்க்காய்ச்சி ஆறவைத்துப், பிறகதனைச் சிறுகச் சிறுகக் காய்ச்சற்காரருக்குக் கொடுத்துவருவதுதான் நலமாகும். இங்ஙனங் குளிர்நீர் கொடுத்துவரவே, அஃது ஆங்காங்கு இரத்தத்திற் கலந்து பரவி அங்கங்குள்ள சூட்டைத் தணியச்செய்யும். மருந்திற் றணியாத மும்முரமான கடுங்காய்ச்சலைத் தணியச் செய்வதற்குத் தண்ணீர் அருந்தும் இதுதான் சிறந்த முறையாகும்.

இனி, ஆறு ஏரி குளம் கால்வாய் கிணறு முதலியவற்றிலுள்ள நீர் பெரும்பாலும் அயலிலுள்ள அழுக்குப் பொருள்களோடு கலந்து நஞ்சாயிருப்பதனால், அந்நீரைக் குடிப்பவர்கள், அதனை முறுகக் காய்ச்சிக் குளிரவைத்துக் குடித்தல் வேண்டும். ஏனென்றாற் பழுக்கக்காய்ச்சிய நீரிலுள்ள நச்சுப்

புழுக்கள் அத்தனையுங் கூட்டினால் இறந்து போகின்றன. குறிப்பாய், நோய்உள்ள ஊர்களில் இருப்பவர் எந்த நீரையும் நன்றாய்க் காய்ச்சிக் குடிப்பதே நல்லது; இதனாற் பல பெருங் கொடுநோய்களுக்குத் தப்பிப் பிழைக்கலாம்.

நச்சுப் புழுக்களினால் மட்டுமே யல்லாமல், அவ்வந் நிலங்களில் இருக்குங் கருப்பொருள்கள் சிலவற்றின் சேர்க் கையாலுந் தண்ணீர் கெடுதி செய்யக் கூடும்; சுண்ணாம்பு நிலங்களில் ஊறுந் தண்ணீரானது உடம்புக்குத் தீமையை விளைக்கும்; கந்தக நிலங்களிற் சுரக்கும் நீரோ உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். ஆதலால், நிலத்தின்பாங்கை யறிந்து அதில் நிற்கும் நீரைப் புழங்கல் வேண்டும். ஈயங் கலந்த நீர் வயிற்று வலியினையும் மலக் கட்டினையும் வருவிப்பதாகையால், ஈயக்கலங்களில் நீரையும் மற்றையுணவுப் பொருள்களையும் வைத்துக் கையாளுவது பெரிதுங் குற்றமாகும்; அறியாமை யால் இக்கலங்களைக் கையாண்டு நோயால் வருந்துபவர்கள், மரவுப்பு உவர்மண் கலந்த தண்ணீரை உட்கொண்டு வருவார்க ளானால் அவை அவருடம்பிற் கலந்த ஈயத்தைப் பிரித்து வெளிப்படுத்திவிடும். நம்மனோரிற் பொருளுடையார் பலர் மட்கலங்கள் புழங்குதல் தாழ்வென நினைந்து, வெண்கலம் செம்பு பித்தளை முதலியவற்றாற் சமைத்த கலங்களை உணவுப் பொருள் சமைத்தற்கும் அவற்றை வைத்தற்கும் எடுத்துப் பரிமாறுதற்கும் மிகுதியாய்க் கையாண்டு வருகின்றார்கள்; அறி வில்லாதவர் கொண்டாடும் பொய்ப் பெருமையின் பொருட்டு இவற்றைக் கையாளப்புகுந்த இவர்கள் நீரிழிவு பித்தசோகை வயிற்றுப்பிசம் உறுப்புவீக்கம் முதலான கொடுநோய்களால் துன்புறுத்தப்படுதலின், இனியேனும் இவர்கள் இப்பொய்ப் பெருமையினை யொழித்து, அக்கலங்களையுந் தொலைத்துத் தம் மையுந் தங் குடும்பத்தாரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். உணவுப் பொருள்களைச் சீர்குலையாமல் வைத்து உடம்பை நலம்பெறவைப்பதில் மட்கலங்களைவிடச் சிறந்தவை எவையும் இல்லையென்பது திண்ணம். இக்கலங்கள் ஏழைக ளும் பணக்காரருமாகிய எல்லாருங் கையாளுதற்கு எளிதிற் கிடைப்பனவாம். இம் மட்கலங்களைப் போலவே கண்ணாடிப்

பாண்டங்களும் பிங்கான் பாண்டங்களும் நல்லனவாய் இருப்பினும், அவை விலையேறப்பெற்றனவா யிருத்தலால் அவைகளை ஏழைஎளியவர்கள் எல்லாரும் வாங்கிக் கையாளல் இயலாது. இன்னும் இவற்றினும் விலையுயர்ந்த வெள்ளிக்கலங்கள் பொற்கலங்களுங் குற்றமில்லாதனவாய்ப் பெரிதும் நன்மை பயப்பனவாயினும், இவையும் பொருள்மிகுதியுமுடைய செல்வர்களே கையாளத்தக்கனவா யிருக்கின்றன. ஆகவே, எல்லாவாற்றானும் எல்லார்க்கும் நலந் தருவனவுங் கவலையுந் துன்பமுந் தாராதனவும் மட்கலங்களே யென்பதும், இவற்றைக் கையாளுதலே எல்லார்க்கும் இசைந்ததா யிருத்தலின் இவற்றின் புழக்கத்தைத் தாழ்வாக எண்ணுவது பெரியதோர் அறியாமையா மென்பதும் பெறப்படும்.

இனி, நச்சுப் புழுக்களும் அழுக்குந் தீய கருக்களும் இன்றித் தூய்தாய் உள்ள தண்ணீரை இயற்கையில் உள்ளபடியே யெடுத்து அருந்துதல் நல்லதோ? அன்றி அதனையுங் காய்ச்சிச் சூட்டோடு உண்ணுதலே நல்லதோ என்று வினவினால், **செம்மைநூல்** வல்லாரில் ஒருசாரார் குளிர்ந்தநீர் பருகுதலே நலம் என்பர்; மற்றொரு சாரார் வெந்நீர் அருந்துதலே நலம் என்பர்; ஆயினும் இவ்விருவர் சொல்லிலும் உண்மை இருக்கின்றது. குளிர்நீர் உண்டால் உடம்பிலுள்ள வெக்கை தணியும்; உள்ளுள்ள கருவிகள் இறுகி உறுதியாகும். வெந்நீர் உண்டால் தீனிப்பையிலுள்ள அழுக்குகளும் நச்சுக்காற்றுகளும் அகலுவதோடு, உண்டவுணவும் நன்றாய்ச் செரிக்கும். உடம்புழைப்பு மிகுதியாயுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரும், மூளையுழைப்பு மிகுதியாய்ச் செய்பவர்கள் வெந்நீரும் பருகுதல் நன்றாம். ஏனென்றால், உடம்பு வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு இரத்தக்கொதிப்பு மிகுதியும் உண்டாகி ஏராளமான வியர்வையைப் பெருகவிடுமாதலால், அவர்க்கு அக்கொதிப்பு அடங்கும் வண்ணமும், அவர்செய்யும் உழைப்புக்கு இன்றியமையாது வேண்டுங் கருவிகள் எல்லாம் இறுகி உறுதியாயிருக்கும் பொருட்டும் அவர் தண்ணீர் அருந்துதலே நலமுடைத்தாம். கற்றல் எழுதல் கற்பித்தல் பேசல் முதலான மனமுயற்சி யுடையவர்களுக்கோ அடியிற் சூடு உண்டாகுதலா

லுக் தீனிப்பையிலுள்ள இரத்தத்திற் பெரும்பாகம் மூளைக்குச் செல்லுதலாற் தீனிப்பையிற் சூடு குறைந்து செரிக்கும் ஆற்றல் குறைதலானும் அடிச்சூட்டைத் தணிக்கும்பொருட்டுந் தீனிப்பையிற் சூடு பிறப்பிக்கும்பொருட்டும் அவர்கள் வெந்நீர் அருந்தல் வேண்டும். அடிச்சூட்டைத் தணித்தற்குக் குளிர்ந்தநீர் அன்றோ பருகல்வேண்டும், வெந்நீர் பருகல் மேலும் அச்சூட்டை மிகுதிப்படுத்துமே எனின்; அங்ஙனம் அன்று, மனமுயற்சி யுடையவர்களுக்குத் தீனிப்பையிலுள்ள இரத்தம் மேலேறி யோடுதலால் தீனிப்பையிற் சூடு குறைகின்றது; அதிற் சூடு குறையவே, அதனை நிறைவுசெய்தற்கு அடியிலுள்ள சூடு மிகுதிப்படுகின்றது; ஆகவே, மனமுயற்சி யுடையவர்கள் வெந்நீர் அருந்தின மட்டில் தீனிப்பையிற் குறைந்த சூடு தன்னளவுக்கு வருமாதலால், அடிச்சூடு மிகுதிப்பட்டு எழாமல் தானுந் தன் நிலையில் நிற்கும்; அவ்வாறன்றி, வெந்நீர் உண்ணாமல் அடியிலிருந்து எழுஞ் சூட்டினாலேயே தீனிப்பையிற் குறைந்த வெப்பத்தை நிறைவுசெய்து கொள்ளுதலால் வரும் இழுக்கு என்னையெனின்; அடியினின்று மேல்எழுஞ் சூடு வெறும் வெப்பமே யாதலால், அது மலக்குடலையுந் தீனிப்பையையுந் தீய்த்துவிடும்; வெந்நீரோ தன்னிடத்துள்ள சூட்டைத் தீனிப்பைக்குத் தருவதொடு தான் நீராய் இருத்தலால் அது தீயாமற் செய்து இரத்தம் உண்டாதற்கும் உதவிசெய்கின்றது. மனமுயற்சி யுடையவர்கள் குளிர்ந்தநீர் அருந்துவாராயின் அஃது அவர்க்கு நோயை விளைவிக்கும்; யாங்ஙனமெனில், அவர்செய்யும் அறிவுமுயற்சியால் அவர்தந் தீனிப்பையில் உள்ள இரத்தம் மேலே மூளைக்குச் செல்கின்றது; அப்பொழுது அவர் குளிர்ந்தநீரைப் பருகினால் அது தீனிப்பையிற் சென்று அங்கே சிறுகவுள்ள மிச்ச இரத்தத்தையும் மூளைக்கு மேலோடச்செய்யும்; அதனால் அவர்க்கு மண்டைக்குத்துந் தடிமனும் உண்டாகும்; அவற்றொடு, தீனிப்பையிற் சூடும் இரத்தமும் மிகக் குறைதலால் நன்றாகப் பசியெடாது, உண்டஉணவுஞ் செரியாது; அதனால் மலக்கட்டும் அதன்வாயிலாக இன்னும் பல நோய்களும் உண்டா

கும். ஆதலால், மனமுயற்சி உடையவர்கள் வெந்நீர் அருந் துதலே நிரம்பவும் நலமுடைத்தாகும் என்று உணர்ந்து கொள்க.

இங்ஙனமாக உடம்புழைப் புள்ளவர்கள் தண்ணீரும் மனேயுழைப் புள்ளவர்கள் வெந்நீரும் அருந்துதலே முறை யாயினும், ஒரோவொரு நேரங்களில் அவரவர்க்கு எவ்வெவ் வகையான நீர் அருந்துவதில் விருப்பம் உண்டாகின்றதோ அதற்கிசைந்தபடி அருந்துவதுஞ் செய்யலாம். குளிர்ந்த நீரைப் பருகுவதற்கு வேட்கை மிகுதியாய் எழும்போது, உடம்புக்கு அந்நேரத்தில் அதுதான் வேண்டப்படுகின்ற தென்பதனை நன்குணர்ந்து, அதனையே பருகுதல் வேண்டும்; அவ்வாறு அதன்கண் வேட்கை எழாமல் வெந்நீரையே மிகுதி யும் அவாவினல் அப்போதுடம்புக்கு அதுவே வேண்டப்படு வதனை நன்குணர்ந்து பார்த்து அதனையே பருகுதல் வேண் டும். இவ்வாறு உடம்பின் கூறுபாட்டை யுணர்ந்து சிற்சில கால் முற்கூறிய முறைபிறழ நீருண்ணல் குற்றமாகாது. என் றாலும், இம்முறைப் பிறழ்ச்சிக்குச் சிற்சில நேரங்களிற்றான் இடங் கொடுக்கலாமே யல்லாமல், எப்போதும் இங்ஙனம் மாறிநடக்க லாகாது. மேற்கூறியபடி உடம்புழைப்பு மிகுதி யாயுள்ளவர்கள் குளிர்ந்தநீரும் மனமுயற்சி நிரம்ப உடைய வர்கள் வெந்நீரும் பருகிவரலே உடம்பின் நலத்தைப் பாது காத்தற்குரிய நன்முறையாம் என்க.

இனி, இவ்விருதிறத்தாரும் ஒருநாளில் எத்தனைமுறை நீருருந்தல் வேண்டுமென்றால், அவரவரது உழைப்பினளவுக் கும் வேட்கையினளவுக்குந் தக்கபடி அதனைச் செய்வதுதான் பெரிதும் பொருத்தமாகும். ஒவ்வொருவருந் தமது உடம்பி னியற்கையைச் செவ்வையாக நினைத்துப்பார்த்தால், தாம் ஒரு நாளில் எத்தனைமுறை நீர்அருந்தல் வேண்டுமென்பதை நன்கு தெளிந்து கொள்வர். கடுக உழைப்பவர்கள் அடுத் தடுத்து நீர்உண்டலும், மெல்ல முயல்பவர்கள் அடிக்கடி நீர் உண்ணுமையும் நினைத்துப் பார்க்குங்கால் உடம்பு வேண்டுமள வுக்குத் தக்கபடி நீர்குடித்தலே இயைந்ததாகத் தோன்றுகின் றது. கடுந்தொழில் செய்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர்குடியா

விட்டால் பெரிதுந் துன்புறுவர்; அதுபோலவே, கடுந் தொழி லின்றி மென்முயற்சி யுடையவர்கள் தாமே வலுகட்டாயமாக அடிக்கடி நீரருந்தல் நீர்வீக்கம் முதலான நோய்களாற் பற்றப்பட்டு மிகவுந் துன்புறுவதற்கே இடமாய் முடியும். இவ் வுண்மையுணராத அமெரிக்க செம்மைநூலாரிற் சிலர்* விடாய் எடுத்தாலும் எடாவிட்டாலும் எல்லாரும் அடுத்தடுத்து நீர் பருகல்வேண்டுமென் றுரைப்பர். பசியெடாதபோது உணவூட்டுதல் நிரம்பவும் நோய்க்கு இடமாதல்போல, விடாய் இல்லாத காலத்தில் நீர் அருந்துதலும் நோய்க்கு இடமா மென்பது எவர்க்குந் தெளிவாய் விளங்கற்பாலதே யாம். அங்ஙனமாயின், உடம்பின் முக்காற்பங்கு நீராளமாய் இருத்தலானும், இரத்தத்திற் சேரும் அழுக்கை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தவேண்டி யிருத்தலானும், இரத்தத்தில் உள்ள சூடு மிகாமல் ஒத்தநிலையில் நிற்றல்வேண்டு மாகலானும் இவற்றிற் கெல்லாம் இன்றியமையாததான நீரை அடிக்கடி பருகுதல் பின்னை எவ்வாறுதான் கைக்கொள்ளப்படுவதெனிற்; கூறுவாம். வேண்டப்படாதது அமிழ்தமே யானாலும் அதனை உட்கொண்டால் அது நஞ்சாய் மாறித் துன்பமே தரும்; ஆகையால், உடம்பு வேண்டாதபோது நீர் ஊட்டுவது சிறிதும் ஆகாது; மற்று நீர் இல்லாமலும் உடம்பின் அகக்கருவி புறக்கருவிகளைத் தூய்மைப் படுத்தி வளர்த்தலும் ஆகாது. எனவே, இவ் விருவகையிலுந் தீது பிறவாமல் ஒழுகுமாறு தான் யாதாமெனின்; உடம்பு அடிக்கடி நீரை விரும்புமாறு செய்வதே அதுவாம். உடம்பினல் உழைக்கத் தக்கவர்கள் மெய்ம் முயற்சியினைச் செய்துவரல் வேண்டும்; மூளையால் உழைக்கக் கூடியவர்கள் மனமுயற்சியினைச் செய்துவரல் வேண்டும்; இவ்வாறு இவ்விருதிறத்தாரும் உழைத்துவரவே இவர்கள் உடம்பின் உயிராற்றல்கள் குறைந்துகொண்டே வரும்; அக்குறைவினை உடனுக்குடன் நிரப்புதற்பொருட்டுப் பசியும் விடாயும் முறைப்படியே நிகழும்; நமதுடம்பின்கண் வன்பொருட் பகுதியினும் மென்பொருட் பகுதியே மிகுந்

* For instance, Dr. H. A. Parkyn, M. D., in his stimulating work: Auto-Suggestion.

திருத்தலால், வன்பொருட் குறைவை நிரப்புதற்கு உண்டாகும் பசியினும் மென்பொருட் குறைவினை நிறைவு செய்தற்குத் தோன்றும் நீர் வேட்கையானது அடுத்தடுத்து நிகழுகின்றது. மேலும், பசி தீர்த்தற் குண்ணும் உணவும் வன்பொருளாதலால் அது செரித்தற்கு நேரஞ் செல்லுதல் போல, விடாய் தீர்த்தற் குண்ணும் மென்பொருளான நீர் செரித்தற்கு நேரம் மிகச்செல்லாது; அதனால், பசியினும் நீர்விடாயே அடுத்தடுத்து நிகழுகின்றதென உணர்க. சிறிதுஞ் சோம்பலுற்றுச் சும்மா இராமல் ஒருதொழின் முயற்சியைச் செய்தலே அடிக்கடி நீர் பருகுதற்கு வழியாமென்பது இதனால் நன்கு புலப்படுதலின், இதனைவிடுத்துச் சும்மா இருப்பவரை அடிக்கடி நீர் அருந்துகவெனக் கற்பித்தல் பொருந்தா தென்பதும் இதுகொண்டு உணரப்படும். பசி விடாய் தீர்த்தற்கும், அவற்றின் வாயிலாகத் திருத்தமான உணவும் நீரும் அருந்தி உடம்பினை நெடுங்காலம் நலம்பெற வைத்தற்கும் இன்றியமையாதவை உடம்புமுயற்சியும் மனமுயற்சியுமே யாதலான் அவற்றைச் சோம்பலின்றிச் செய்தற்கு எத்திறத்தவருங் கிளர்ச்சி உடையவராயிருக்க வேண்டும். இவ்வாற்றால் அடுத்தடுத்து முயற்சிசெய்து வருபவர் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீர் பருகுதல்வேண்டு மென்பதும் யாஞ் சொல்லாமலே விளங்கும்.

இனி, விடாய் உண்டாகும்படி செய்வித்துக்கொண்டு அடுத்தடுத்து நீர் பருகுதல் இன்றியமையாததாயினும், உணவெடுக்குங் காலத்தில் இடையிடையே நீர் அருந்துதல் ஒரு சிறிதுங் கூடாது. மக்களிற் பெரும்பாலார் ஒவ்வொரு வாய் கொண்ட உணவை விழுங்குங்காலும் நீரையும் உடன் சேர்த்துப் பருகுகின்றார்கள். உள்ளுள்ள தீனிப்பையின் அமைப்பையும் அதில் நடைபெறுந் தொழிலையுந் தெரிந்துகொள்ளாமையால் அவர்கள் தம் மனம் போனபடி உணவுண்ணுங்காலும் இடையிடையே நீரைக் குடித்து நோயை வருவித்துக்கொள்கின்றார்கள். வாயிற்பெய்த உணவை வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் செவ்வையாகக் குழைத்துப் பதப்படுத்தித் தீனிப்பையினுள் இறக்குகின்றது. அஃது அங்கே சென்ற அளவிலே தீனிப்பையிற் சுரக்கும் மற்றொருவகை நீரொடு கலந்து

செரித்துப்போகின்றது. இரைப்பையிற் சுரக்கும் இந்நீரின் கண் உண்ட உணவைச் செரிக்கப் பண்ணுங் கருப்பொருள் கள் அமைந்திருக்கின்றன; இது தன்னியற்கையிற் பிசுபிசுப்பு உடையதாகையால், தண்ணீரில்லாமை குலையாதிருக்கும் வரையில் உணவைச் செரிக்கச்செய்வதான தனது செயலைக் குறைவறச் செய்யும். வாய்நீரும் இவ் விரைப்பைநீரும் உணவிற் கலந்து நின்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுங் கருவிகளாக இறைவனால் அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. இவ்விருவகை நீரும் ஒப்பக் கலவாமல் ஒன்று குறைந்தாலும், அல்லதவை யிரண்டுங் குடிக் கும் நீரின் சேர்க்கையால் மிக நீர்த்துப் போனாலும் உணவு செரிமானமில்லாமற் போம். ஒரு வாய்கொண்ட வுணவை நன்றாக மெல்லாமல் விழுங்குவதால் வாயிலுள்ள நீர் வேண்டு மளவுக்கு அவ்வுணவிற் கலவாமற் போதலோடு, அவ்வுணவும் வாயுள் நன்றாய் அரைக்கப்படாமல் இரைப்பையுட் செல்கின் றது. வாய் நீரில் நன்றாய்க் கலவாமலுஞ் செவ்வையாய் அரைக்கப்படாமலும் விழுங்கப்பட்ட அவ்வுணவு இரைப் பைக்கு மிகுந்த வேலையைத் தருவதேயாகும்; வாய் செய்ய வேண்டிய வேலையையுந் தானே செய்வதால் அதற்கு இரட் டித்த வேலை உண்டாவதோடு அதனிடத்துச் சுரக்கும் நீரும் அவ்வுணவைச் செரிக்கச் செய்தற்குப் போதா அளவினதாய்க் குறைந்து போகின்றது; அதனால் உணவு செரியாமல் அழுகி நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. இனி, உண் ணும்போது இடையிடையே நீரருந்துவதும் இங்ஙனமே தீமை பயப்பதொன்றாம். குடிக்கும் நீர் கலந்தவுடன் வாய்நீர் நீர்த்துத் தன்றன்மை கெடுவதோடு, இரைப்பைநீரும் அங் ஙனமே நீராகிப் பதனழிந்து போகின்றது. அதனால் உண்ட வுணவு சிறிதுஞ் செரிப்பதில்லை. மெல்லிய இயல்புள்ள தீனிப் பையின் தோலுந் தன் அளவிற்குமேல் அரைக்குந்தொழிலைச் செய்தலாற் புண்பட்டு நோயை உண்டாக்காநிற்கும். ஆகவே, வாய்கொண்ட வுணவை மெல்லாமல் விழுங்குவதும் உண்ணும் போது இடையிடையே நீர் பருகுவதும் எவ்வளவு தீமைக்கு இடமாகும் என்பதை இதனைப் படிப்போர் செவ்வையாய்க் கருதிப் பார்க்கவேண்டும்.

இங்ஙனமாயின், உண்ணும்போது இடை யிடையே உண்டாகும் நீர்விடாயைத் தணித்துக்கொள்ளும் வகைதான் யாதெனின்; வாயிலிட்ட உணவைச் செவ்வையாக மென்னு தலே நீர்விடாய் தோன்றாமற் செய்துகொள்ளுதற்கு வழி யாம். குழம்பாகுந்தனையும் உணவைப் பலகாலும் மெல்ல மெல்ல வாய்நீர் உணவில் நன்றாய்க் கலந்து கீழ் இறங்கும்; அப்போது நீர்விடாய் உண்டாகாது. மெல்லாமல் விழுங்கும் உணவில் வாய்நீர் வேண்டும் அளவுக்குக் கலப்பதில்லாமை யால், அஃது இரைப்பைக்குச் சென்ற மட்டாலே அக் குறைபட்ட நீரைப் பெறும்பொருட்டு விடாயை உண்டாக்குகின் றது; அவ்விடாயைத் தணிப்பதற்கு நீர் அருந்தினால் இரைப் பை நீரும் நீர்த்துப்போக உணவு செரியாமல் நோயை விளை விக்கின்றது. ஆதலால், உண்ணும்போது விடாய் உண்டா காமைப் பொருட்டும், உணவு செவ்வையாய்ச் செரித்தற் பொருட்டும் நன்றாய்மென்று உண்ணப் பழகிக்கொள்ளுதல் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டுவார்க்கு இன்றியமையாக் கடமையாம்.

இவ்வாறன்றி 'யான் ஐந்து நொடியிற் சாப்பிட வல் லேன், யான் இமைகொட்டுதற்குட் சாப்பிடமாட்டுவேன்' என்று பேதைமையால் வீண்பெருமை பேசிக்கொண்டு, உணவை நன்கு மெல்லாமல் விரைய விழுங்கி, நம் இறைவன் கொடுத்த உடம்பைப் பழுதாக்குவது சிறிதும் நன்றாகாது. ஆற அமர இருந்து தின்பதனை நன்றாய் மென்று சுவை பார்த்து மென்பதமாக்கி வாய்நீரிற் குழைத்து இறக்கி இன் புறுக. அல்லும் பகலும் இடைவிடாது உழைப்பதும், பிற ரிட்ட ஊழியம் புரிவதும், வேறுபல முயற்சிகள் செய்வதும் எல்லாந் தக்க உணவுதேடி உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கும், அவ்வுடம்பி னுதவியால் அறிவை விளங்கச்செய்து அறியாமை யைத் தொலைத்து ஐயன்திருவடிக்கு ஆளாகுதற்கும் அல் லவோ? ஆதலால், உணவின்முற் சென்றால், விரையாமல் அமைதியோ டிருந்து மெல்ல அருந்திவருக. இங்ஙனம் அமைதியோடிருந்து நன்றாய்ச் சுவை பார்த்து உண்பவர்க ளுக்கு அளவுக்குமிஞ்சி யுண்ண இடம் உண்டாகாது; கைபாதி

வாய்பாதியாய்ப் பரபரப்பொடு தின்பவர்களுக்கே அளவின்ன தென்று தெரியாமற் பேரளவான உண்டியைப் பரபரப்பொடு விழுங்கி மூச்சுவிட ஏலாமல் மயங்கிவிழ்தல் நேரும். செவ்வையாய் உண்பவர்களுக்கு உண்டி சிறிதாதலோடு, அது நன்ருய்ச் செரித்து உடம்பினைப் பேணி வளர்த்தற்கிசைந்த வலிய பொருளாயும் அவ்வளவும் மாறும். பேரளவான உண்டியை உண்பவர்களுக்கே வலிமை மிகுதியாம் என நினைத்தல் பழுதுடைத்தாம். உண்டி பெரிதாயினுஞ் சிறிதாயினும் உண்டதனையும் இரத்தமாய் மாறி உடம்பிற் சேரப் பெற்றவர்களுக்கே வலிமை நிரம்பவும் உண்டாமென்றலே பொருத்தம் உடைத்தென்க. இத்துணையுங் கூறியவாற்ருல், உணவெடுக்குங்கால் நீர் பருகாமையின் ஏதுவும், உணவு அருந்தும் முறையும் செவ்வனே விளங்காநிற்கும்.

அவ்வாருயின், பின் நீர் பருகுவதுதான் எப்போதெனின்; உணவெடுப்பதற்கு ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்கு முன்னும், உணவுகழிந்து ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்குப் பின்னும் நீர் குடித்தலே நலமுடைத்தாம். ஆயினும், உண்டுமுடிந்து எழுதற்குமுன் வெந்நீர் சிறிது அருந்துதல் குற்றமாகாது நன்மைபயப்பதே யாம். உணவு முடிந்தபின் பாலேனுந் தெளிய நீரேனும் பருகுவோர்க்குச் சிறிது வெந்நீரும் அருந்துதல் வேண்டா. உணவெடுப்பதற்கு இரண்டு நாழிகைமுன் வெந்நீர் குடித்தால் அஃது இரைப்பையைத் துப்புரவாக்கி அதிலுள்ள அழுக்குகளையும் நச்சுக் காற்றுகளையும் அப்புறப்படுத்திப் பசித்தீயை மிகுதியாக்கும். உணவு முடிந்து இரண்டு நாழிகைக்குப்பின் வெந்நீர் குடித்தால், இதற்கிடையில் இரைப்பையிலிருந்த நீர் சிறுநீர்ப் பைக்குப் பிரிந்துபோனமையால் இரைப்பை நீரின்றி வறண்ட வறட்சியை அகற்றி அதனை அது செவ்வையாய் நடைபெறும்படி உதவி செய்யும்; இரைப்பையிற் செரித்துப் போனபின் தங்கியிருக்கும் மலச்சக்கை அங்குள்ள சூட்டால் தீய்ந்து போகாமல் அதனை இளகிய நிலையில் வைத்து மலக்குடலுக்கும் எளிதிற் போகச் செய்யும்; நமதுடம்பில் முக்காற் பங்கு நிறைந்திருக்கும் இரத்தங் குறைபடாமல் வைத்து, அதிற்

சேரும் அழுக்குகளையும் அஃது உடனுக்குடன் வெளியாக்கித் தூய்மை செய்யும். இங்ஙனம் முறைதெரிந்து நீர் அருந்தி வருபவர்களுக்கு மல இறுக்கம் என்னும் பொல்லாத நோய் வருவ தில்லை; அடிச்சூடும் சொரிசிரங்கும் கண்ணெரிச்சலும் உண்டாவதில்லை. அவர்களுடைய இரத்தம் எப்போதும் தூயதா யிருத்தலால், அவர்களுடம்பு ஒளியுடையதாயும் அழகாயும் இருக்கும்.

இனி, நீர் அருந்துங்காற் கைக்கொள்ள வேண்டிய சில முறைகளும் அறியத்தக்கனவாம். வெந்நீரேனுந் தண்ணீரேனும் அருந்தும்போது பலர் ஒருபடி நீரை அண்ணாந்த படியே கடகடவென்று ஒரே மூச்சாய்க் குடித்துவிடுகின்றார்கள். இவ்வாறு குடிப்பது செரியாத் தன்மையை விளைவிப்பதொடு, மார்படைப்பு காதடைப்பு முதலான நோய்களையும் நீர் வீக்கத்தையும் உண்டு பண்ணும். ஒரு முறையில் அரைக்கிண்ணத் தண்ணீர்க்குமேற் பருகுதல் ஆகாது; அதனைப் பருகுகையில் அண்ணாவாமல் எப்போதும் போலவே நேராயிருந்து சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சி வாய்நீரொடு கலந்து சுவைபார்த்துக் குடித்தல்வேண்டும். இங்ஙனம் அருந்தும் நீர் தீனிப்பையிற்சென்று நன்றாய்ச் செரித்து இரத்தமாய்மாறுமாதலால், அஃதுடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். தண்ணீர்க் கிண்ணத்தை வாயில் வைத்தருந்தல் மேன்முறைக்குக் குறைவாய் நினைக்கப்படுதலாலும், ஓர் ஏனத்தைப் பலரும் வாயில்வைத்துக் குடித்தலால் தொற்றுநோய்கள் வருதற்கு இடமுண்டாதலாலும் நீர் பருகுதற்குப் புழங்கும் ஏனங்கள் கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் குவளைகளாகவே இருத்தல் நன்று. கண்ணாடி ஏனங்கள் மிகவுந் தூயனவாதலால் அவற்றை உடனுக்குடன் கழுவி வாயில்வைத் தருந்துவது குற்றமாகாது. இங்ஙனமே வெள்ளிக் கலங்கள் பொற்கலங்களும் நிரம்பத் தூயனவாயிருத்தலால் அவைகளும் வாயில்வைத் தருந்துதற்கு ஏற்றனவாம். இனிப் பிறர் இல்லங்களுக்கு விருந்தாய்ச் செல்பவர் அவர்தரும் ஏனங்களை வாயில்வைத் தருந்துவதும், வேறுவகையில் அவற்றை எச்சிலாக்குவதும் நன்முறை அன்றாதலால் அவற்றினுள்ள நீரை அண்ணாந்த நிலையிலிருந்து

எனம் வாயிற்படாமல் வாயில் வாங்கிக்கொண்டு பிறகு தலையை நிமிர்த்து அந்த நீரைச் சிறிது சிறிதாக உள்ளிறக்கல் வேண்டும். உணவுப் பண்டங்களையும் எச்சிலாக்காமற் கையா லெடுத்துத் தூக்கி வாயுட் பெய்தல்வேண்டும்

உணவெடுக்கும் போதும் நீர் அருந்தும்போதும் முதன் மையாக நினைவிற் பதிக்கவேண்டுவது மற்றொன்று உண்டு; அது திருத்தமான நாகரிகமுறையை விரும்புவார்க்கு இன்றி யமையாததொன்றும். உணவு அருந்துதலும் நீர்பருகுதலும் பார்ப்பவர்க்கு அருவருப்பினை விளைக்குந் தொழில்களாகும். ஒருவர் உண்ணும்போதாவது குடிக்கும்போதாவது கிட்ட இருந்து அவரைப்பார்த்தால் நமக்கு அருவருப்பு உண்டாகும். இப்படியே நாம் உண்ணும்போதுங் குடிக்கும்போதும் பிறர் நம்மைப் பார்த்தால் அவர்க்கும் நம்மேல் அருவருப்பு உண் டாகு மென்று அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும். ஆகையால், அவ் வருவருப்புக்கு இடமில்லாதபடி நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுவது நாகரிகமுறைக்கு இன்றியமையாததாகும். பிறர் பார்க்கும்படி யிருந்து நாம் உணவுகொள்வது கூடாது; பிறர் உணவெடுக்கும்போது அவரை நாம் பார்த்தலுமாகாது. ஒவ்வொருகால் விருந்தாகப் பலரோடிருந்து சாப்பிட நேர்ந் தால், அடுத்திருப்பவர்களை உற்றுப்பாராமல், நேர்த்தியாகவுந் திருத்தமாகவும் இருந்து அமைதியொடு விரல் நுனிகளாற் சிறிது சிறிதாகச் சோறு கறி முதலான தின்பண்டங்களை யெடுத்து வாயை விரியத் திறவாமல் சிறுகத் திறந்து அழகாக மென்று தின்னல் வேண்டும். இலையிலேனும் பரிகலங்களி லேனும் இட்ட சோறு கறி குழம்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து விரலெல்லாம் நுழைத்து அளைந்து பெரு மொத்தைகளாக உருட்டியெடுத்து வாயை அகலத்திறந்து மூச்சுவிடாமற் பர பரப்போடு உண்பது பெரிதும் அருவருக்கற்பால தொன்றும். ஆதலால், தனித்தனியே உண்ணவேண்டிய பல்வகைக் கறிக ளையும், சேர்த்துண்ணவேண்டிய சோறு குழம்புகளையும் நாக ரிகத்தொடு சிறுகச்சிறுக எடுத்து நேர்த்தியாக அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வாறுண்ணும்போது இடதுகையை மடித்து மடியின்மேல் அடக்கமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டுமே

யல்லாமல், தொடையின்மேலேனும் நிலத்திலேனும் ஊன்றலாகாது. இருந்துங்காற் , பலர் முன்னிலையில் எனத்தை வாயில் வைத்து அருந்துதல் ஆகாமையால், அண்ணாந்து நீரை வாயில் ஏற்றுப் பின் நிமிர்ந்து மெல்ல உள்ளிறக்கல்வேண்டும். இன்னும் இவைபோன்ற நாகரிக முறைகளையெல்லாம் ஒவ்வொருவருந் தமது நுண்ணுணர்வால் ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றின்படி நடந்துவருவது அழகையுங் கவர்ச்சியையும் அவர்கட்கு உண்டுபண்ணும் என்க.

பத்தாம் அத்தியாயம்

குளிநீர்

இனி மக்கள் குளித்து உடம்பிலுள்ள அழுக்கைத் தேய்த்துக் கழுவி உடம்பைத் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வகைகளைப்பற்றியும், குளிநீரின் இயல்புகளைப்பற்றியும் இவ்வத்தியாயத்திற் பேசப்புகுவாம். நமதுடம்பின்மேற் போர்வையாய் அமைந்திருக்கும் தோலின்கண் பன்னூறாயிரம் வியர்வைத் துளைகள் பொருந்தி யிருத்தலையும், அத் துளைகளின் கீழ்ப் புழுக்கள்போற் சுரிந்துசுரிந் துள்ள சிறுசிறு குழாய்கள் இயைந்திருத்தலையும், அவற்றின்வழியாக இரத்தத்தினின்று கழிக்கப்படும் அழுக்குகள் தோலின்மேல் வந்து சேர்தலையும் மேலே விளக்கிக்காட்டினும். அங்ஙனந் தோலின்மேல் வந்து சேரும் அழுக்குகளில் உடம்புக்கு வேண்டப்படாத நச்சுப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆதலால், அவ்வழுக்குகள் மிகுந்து அவ் வியர்வைத் துளைகளை அடைத்துக் கொள்ளாத படி உடனுக்குடன் ஒரு கைக்குட்டையால் அவ்வியர்வையைத் துடைத்தெடுப்பதோடு, உடம்பின்மேல் நீர்விட்டு நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவியும்விடல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால் இவ்வழுக்குகள் வியர்வைக் குழாய்களை அடைத்து, மேலும் மேலும் இரத்தத்தினின்று கக்கப்படும் சக்கைகள் வெளிவருதற்கு வழிவிடாமல் தடைசெய்யும்; அதனால் அவை மறுபடியும் இரத்தத்திலேயே கலந்து அதனை நஞ்சாக்கிவிடும்; அவ்வாறாகுமாயின் அதனாற் பலநோய்களும் சாக்காடும் வரும். வியர்வைத் துளைகளை நன்றாய் மூடிவிடுவதனால் உடனே சாவு வருகின்றதென்பதை மருத்துநூற்புலவர் ஒருவர் நன்கு ஆராய்ந்து கண்டார்; அவர் ஆராய்ந்து பார்த்தவற்றுள் இதுவும் ஒன்று: நன்றாயிருந்த ஒருநாயைக் கொண்டுவந்து அதன் உடம்பின்மேலுள்ள மயிரையெல்லாம் செவ்வையாய்ச் சிரைத்து எடுத்துவிட்டுப், பிறகு மெருகெண்ணெயை* அதன்மேல் நன்

---

* Varnish

றாய்ப் பூசிவிட்டார்; அவ்வெண்ணெய் நன்றாய்க் காய்ந்து அதன் வியர்வைத் துளைகளை முற்றும் அடைத்து விடவே, சிறிது நேரத்தி லெல்லாம் அந் நாய் இறந்து போயிற்று. அதனைக் கொண்டு, வியர்வைத் துளைகள் அடைபடாம லிருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டுவது எத்துணை இன்றியமையாத தாய் இருக்கின்றதென நாம் உணர்ந்துகொள்கின்றனம் அல் லமோ? அத்துளைகள் அடைபடாமல் இருக்கும் பொருட்டு அடுத்தடுத்து நீராடவேண்டுவதும் இன்றியமையாத தென்று அறிகின்றனம் அல்லமோ? நீராடாமலிருப்பவர்களின் உடம்பு நஞ்சாய்ப் போதலோடு அருகி லிருப்பவர்கள் அருவருக்கும் படி முடைநாற்றமும் வீசுகின்றது. அது மட்டுமோ, அவர் களுடம்பி லுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அவர்களைச் சுற்றிலு முள்ள காற்றிற் கலந்து சூழ உள்ளவர்கட்கும் அதன்வாயி லாக நோயை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, தமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தரற்பொருட்டு ஒருவர் தமதுடம்பை அடிக்கடி கழு வித் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்வது ஒருபெருங் கடமையாய் இருக்கின்றது. உலகிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல உடம்பைக் கழுவாமையால் வருவனவாகலின், அவர் அத னைக் கருத்தாய்க்கழுவித் துப்புரவு செய்யவே, அந்நோய்கள் மருந்தினுதவியும் வேண்டாமல் தாமே விலகி ஒழியும். ஒரு முறை ஓர் அம்மை நோயாய்க்கிடந்த தன் குழந்தையை ஒரு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றபோது, அவர் அக்குழந் தையின்நிலைமையைப் பார்த்து, "அம்மே, நான் சொல்லுகிற படி நீங்கள் பிசகாமற் செய்கிறதாயிருந்தால், நான் உங்கள் குழந்தைக்குள்ள நோயை விரைவில் நீக்கக்கூடும்," என்றார்; அதற்கு அந்த அம்மை இசையவே அம்மருத்துவர், "அம் மே, ஒரு பெரிய துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டியில் வெது வெதுப்பான நீரை மூக்காற்பங்கு நிரப்பி இக் குழந்தையை அந்த நீரில் இட்டு, அதனுடம்பை முற்றிலும் பன்னீர்ச் சவர்க் காரத்தாலும் உரப்பான துணியினாலும் நாடோறும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி வாருங்கள்." என்றார்; அவ்வம்மையாரும் அவர் சொன்னபடியே செய்துவர அக்குழந்தையைப் பற்றி யிருந்த நோய் விலகிப்போயிற்று, இதனால், உடம்பை அடிக்

கடி கழுவித் தூய்தாக்கல் உடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றி யமையாததா மென்பது பெறப்படுகின்றதன்றோ?

இனி, நீராடவேண்டிய அளவுங் காலமும் யாவை என்றால், அவை அவரவர் உடம்பின் நிலைமையறிந்து செயற்பாலன வாகும். நல்ல உரமான உடம்புடையவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு மூன்று முறை குளித்து முழுகினாலும் அவர்க்குத் தீங்குண்டாகாது; மெல்லிய உடம்புடையவர்கள் ஒரு கிழமையில் இரண்டு மூன்று முறைக்குமேல் நீராடினாலுந் தீங்குண்டாகும். மிகவும் நடமாடி நன்றாய் உழைக்கும் வலிய உடம்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகுதல் அவர்க்கு நலந் தருவதே யாகும். ஆனால், அவர்களைப்போலவே மற்றவர்கள் எல்லாருஞ் செய்த லாகாது. எந்நேரமும் இருப்பி லிருந்து வேலைசெய்பவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களும் ஒன்றைவிட் டொருநாள், அல்லது இரண்டு நாளைக்கு ஒருகால், அல்லது ஒரு கிழமைக்கு இரண்டுமுறை தலைமுழுகுதல்தான் நலம் உடைத்து. நன்றாய் உழைப்பவர்களுக்கு வியர்வை மிகுதியாய் வெளிப்படுதலால், அங்ஙனந் தமது உடம்பிற்சேரும் வியர்வை அழுக்கை அவர்கள் அடிக்கடி கழுவி விடுதல்வேண்டும். இருப்பி லுள்ளவர்களுக்கும் அறிவு முயற்சி யுடையவர்களுக்கும் அத்துணை அழுக்கு வெளிப்படாமை யால் அவர்கள் மற்றவர்களைப்போல் அடுத்தடுத்து நீராடுதல் வேண்டப்படுவதில்லை. மேலும், நமதுடம்பின் மேற்றோலி லுள்ள புழைகளின்வழியே ஒருவகையான எண்ணெய் கசிந்துகொண்டே யிருக்கின்றது; இவ்வெண்ணெயானது தோல் வறண்டுபோகாமல் அதனைப் பதப்படுத்தி வழுவழுப்பாக்கும் பொருட்டு அங்ஙனங் கசிந்துகொண் டிருக்கின்றது. மிக்க உழைப்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகினாலும், அவர்கள் உடம்பின் உறுப்புகள் எந்நேரமும் அசைவதனால், அவர்களுடம்பில் அவ்வெண்ணெய் மேலும்மேலுங் கசிந்துகொண்டேயிருக்கும். இருப்பிலுள்ளவர்கட்கு அவ்வாறு உறுப்புகள் அசைவதில்லாமையால், அவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகவே அவ்வெண்ணெய் முற்றுங் கழுவப்பட்டுப்போகும்; அதனால், அவர்களுடம்பின் மேற்றோல் மென்பதப்பட்டு வழுவழுப்

பாய் இராமல் வறண்டு சாம்பற் பூத்துப் போதலோடு தோலைப்பற்றிய நோய்களையும் வருவிக்கும். ஆதலால், இருப்பி லுள்ளவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களும் இந்த வகை யை உணர்ந்து, தமதுடம்பின் நிலைக்குத் தக்கபடி குளித்தும் முழுகியும் வரல்வேண்டுமென்க.

இனிக், கதிரவன் கீழ்ப்பால் எழும் அழகிய விடியற் காலத்தே நீராடுதல் பெரிதும் விரும்பத்தக்கதுஞ் சிறந்ததும் ஆகும். இராக்காலம் முற்றும் மரங்கள், மரப்பொந்துகள், கூடுகளில் அடைந்திருந்த பல்வகைப் பறவைகளும் ஏரி குளம் கால்வாய்களிலும் வாழைத் தோட்டந் தென்னந் தோட்டங் களில் நீர்பாயுங் கால்களிலும் படிந்து இறக்கைகளால் நீரைச் சிலுப்பிக் குளித்து முழுகுதலைப் பாராதவர் எவர்? ஆடுமாடு எருமை மான் முதலான விலங்கினங்களும் அப்போது மந்தை மந்தையாய்ச் சென்று ஆறு ஏரி குளம் முதலான நீர் நிலைக ளில் எவ்வளவு உள்ளக் களிப்போடு முழுகி மகிழ்கின்றன! இரவெல்லாம் பகலவனைக் காணாது சோம்பிக்கிடந்த மரஞ் செடி கொடிகளெல்லாம் அவன் மலரொளியைக் கண்ட அப் போது எவ்வளவு செழிப்பாய்ப் பச்சுப்பச்சென்று இளங் காற்றில் அசைந்து நிற்கின்றன! இவ்வாறு எல்லா உயிர்ப் பொருள்களும் உள்ளக் கிளர்ச்சியோடு நீரை அவாவி நிற்கும் விடியற்காலப் பொழுதே நீராடுதற்கு மிகவும் ஏற்றதாகுமென் றுணர்ந்து கொள்ளல்வேண்டும். விடியற்காலையில் முழுகுதற் குரிய இசைவு இல்லாதவர்கள் காலையிற் பத்து நாழிகைக்குள் முழுகுதல் நன்று; அதற்கும் இசைவு இல்லாதவர்கள் உச்சிக் காலத்தில் உணவெடுப்பதற்குமுன் நீராடுதல் குற்றம் அன்று. பகலவன் சாய்ந்துபோகும் பிற்பகலிலே தலைமுழுகுதல் அத் துணைச் சிறந்ததன்று. இனிப் பகலவன் மறைந்துபோன இருட் காலத்தே நீரிற்படிதல் பெரிதுங் குற்றமுடைத்தாம்.

அங்ஙனமாயின், கதிரவன் எழும்முன்னும் மறைந்த பின்னும் நீராடுதல் நன்றென்று சிலர் பலர் கூறுதல் என்னை யெனின்; அவர் உலகஇயற்கையில் நிகழும் மாறுதல்களை அறி யாமற் சொல்லுதலின் அஃது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதன்று. கதிரவன் விளங்கும் பகற்காலத்தே உயர்ந்த தேம்பொருள் உல

கம் எங்கும் பரவி உயிர் வாழ்க்கைக்குப் பேருதவி செய்து வருதலின் அக்காலத்தே நீராடுதல்தான் உடம்பிற்கு நன்மை யைத்தரும். வெயில் மறைந்தபின் ஞாயிற்றினின்று பரவுந் தேம்பொருள் குறைந்து, நச்சுக்காற்று எங்கும் மிகுதலின் அக்காலத்தே நீராடிவருவது உடம்பிற்குத் தீமையைத்தரும். பகற்பொழுதில் தேம்பொருள் பரவுதலும் இராப்பொழுதில் நச்சுக்காற்றுப் பரவுதலும் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம். பகல் இரவு என்னும் இருபொழுதிலும் மக்களும் விலங்குகளுமெல் லாம் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை வெளிவிடு கின்றன ரென்றும், பகற்காலத்தே மட்டும் இவ் வுயிர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடிகள் உள்ளிழுத் துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன வென்றும், இராக்காலத்திலோ மரஞ் செடி கொடிகளுங்கூட மற்ற உயிர் களைப் போலவே உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற் றைப் புறத்தே விடுகின்றனவென்றும் இந்நூலின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் உயிர்க்காற்றைப் பற்றிப் பேசியபோது நன் கெடுத்து விளக்கியிருக்கின்றேம். பகலிற் கதிரவன் ஒளியின் உதவியால் நம்மை நாற்புறத்துஞ் சூழ்ந்துள்ள காற்றானது அடிக்கடி தூய்தாக்கப்படுகின்றது. மூச்சின் வாயிலாக நாம் புறத்தே போக்கும் நச்சுக்காற்று அத்தனையும் மரஞ் செடி கொடிகளால் உள்விழுங்கப்படவும், அதனை விழுங்கிய அவை திரும்ப உயிர்க்காற்றைத் தந்து விலங்குகளையும் மக்களையுய் பாதுகாக்கவும் புரிந்துவரும் ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்தபிறகு, புல் மரஞ் செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர் களும் நச்சுக்காற்றையே வெளிப்படுத்திச் சூழவுள்ள வெளியை யெல்லாம் நஞ்சாக்கிவிடுகின்றன. உயிர்க்காற்று நுட்பமான பொருளாகையால் அது மேலே இயங்கும்; நச்சுக்காற்றுத் தடிப்பான பொருளாகையால் அது கீழேதான் இயங்கும். இந்நச்சுக்காற்று இராப்பொழுதில் மிகுதிப்படுதலால் இது கீழுள்ள நீரிற் கலந்து அதனை நஞ்சாக்குகின்றது. ஞாயிற்றி னொளி யில்லாமையால் இவ்வாறு இரவில் நஞ்சாய்ப்போன நீரிற் குளிப்பதும் முழுகுவதும் சிறிதும் உடம்பிற்கு ஆகாவென்று கடைப்பிடிக்க. இதுமட்டுமேயன்றி, இராக்காலத்தில் நாம் உள்

ளிழுக்கும் மூச்சில் நச்சுக்காற்றுக் கலந்திருப்பதால், அப்போது நமதுடம்பும் வலிகுறைந்த நிலையில் இருக்கின்றது. வலிகுன்றியுள்ள அப்பொழுதில் நஞ்சான நீரிற் குளிப்பது எவ்வளவு தீயதாம் என்பதனை நாம் மீண்டுஞ் சொல்லுதல் வேண்டுமோ? இதுவேயுமன்றி, இராக்காலத்தில் பாம்பு தேள் பூரான் நண்டுத்தெறுக்கால் முதலான நச்சு உயிர்களுக்கு நஞ்சின் கடுமை மிகுதிப்படுதலாலும், பகல் முழுதும் மறைந்து கிடக்கும் அவை இராப்பொழுது வந்ததும் வெளிக் கிளம்பி இயங்குவதோடு நீர்நிலைகளுக்கு வருவதனாலும் அந்நேரத்தில் வீட்டின் வெளியே செல்லுதலும் நீர்நிலைகளிற் சென்று குளித்தலும் சிறிதும் ஆகாவாம். ஆகலால், ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்த மாலைப்பொழுது துவங்கி இரவுகழியும் வைகறையாமம் வரையும் நீராடுதல் ஒருவாற்றானும் பொருந்தா தென்று துணிக.

அங்ஙனமாயின், ஒரொருகால் இரவிற் குளிக்கவேண்டுவது கட்டாயமாய் நேர்ந்தபொழுது என்செய்வ தென்றால், கிணற்று நீரை எடுத்துக் காய்ச்சி உடம்பு பொறுக்கக்கூடிய பதத்தில் அதனைத் தலைமேற் சொரிந்து முழுகுதல் வேண்டும். நீரிற்கலந்த நச்சுக்காற்றெல்லாம் தீயிற் காய்ச்சுகையிற் பறந்து போய்விடும்; இந்த ஏதுவால் அருந்துகிற நீரும் இரவில் வெந்நீராகவே யிருத்தல்வேண்டும் என்பது தானே புலப்படும்; உண்ணும் உணவும் வெய்தாகவே யிருத்தல்வேண்டும். இரவிற் பெரும்பாலும் இம்முறைகளைப் பின்பற்றி வருவது நலமுடைத் தென்றாலும், ஏராளமான தூயகாற்று வீசும் இடங்களில் இவ்வளவு விழிப்பு வேண்டுவதில்லை. காற்று அடைப்பான பகுதிகளிலேதான் நிரம்பவும் விழிப்பாய் இருத்தல்வேண்டும்.

இனி, நீராடுவதற்கு எத்தகைய நீர் ஏற்புடையதாம் என்பதைப்பற்றி ஒருசிறிது பேசுவாம். உடம்புழைப்பு உள்ளவர்கள் குளிர்ந்தநீரிலும் மூளையுழைப்புள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரிலும், நோயாளிகள் உடல் பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரிலும் தலைமுழுகுதல் வேண்டும். குளிர்ந்த நீரிற் குளிப்பது உடம்பை இறுகச்செய்து வலிவாக்குமாதலால் உழைப்பாளி

கட்கு இது கட்டாயமாக வேண்டப்படும். அறிவுமுயற்சி உடையவர்களுக்கு உடம்பு மிக இறுகாமல் நொய்தாகி வேண்டு மளவுக்குமட்டும் வலிமை பெற்று நிற்கவேண்டு மாதலால், அவர் அதற்கு ஏற்றபடி வெதுவெதுப்பான நீரிலேதான் முழுகுதல் நன்று. மேலும், குளிர்ந்த நீரில் தோயும் போது அந்நீரின் குளிர்ச்சியால் எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் உடம்பில் ஓர் அதிர்ச்சி உண்டாகின்றது, அதனேடு உள்ளே நெஞ்சும் திடுக்கிடுகின்றது. உடம்புழைப்பு உள்ளவர்களுக் காயின் இவ்வதிர்ச்சி தீங்குதராது; ஏனெனில், அவர்களுடம் பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நன்முய் இறுகி வலுப்பட்டு நிற்குமாதலின்; அறிவுமுயற்சி யுடையவர்க ளுக்கோ எல்லா உறுப்புகளும் மென்மையுடையனவா யிருக்கு மாதலால், அவ்வதிர்ச்சி அவர்களுக்குப் பெரிதுந் தீங்கு பயப்பதேயாம்; ஆதலால், அவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஆடுதலே நலந்தருவ தாகும். இந்த ஏதுவால், அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீர் நிலைகளில் தலை முழுகுதல் விரும்பற்பால தன்று; வெயில் வெப்பம் ஏறிய நடுப்பகலில் அவர்கள் அவற்றில் முழுகுவ ராயின் அவர்க்கேதுந் தீங்குவராது. உடம்புழைப் புள்ளவர்க ளுங்கூட ஒருகிழமைக் கொருகால் வெந்நீரிற் குளித்து வரு தல்வேண்டும். அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் ஒரு திங்களுக்கு இருமுறையேனும் நண்பகலில் நீர் நிலைகளில் முழுகி அந் நீரின் குளிர்ச்சி தமதுடம்பிற் படும்படி செய்துவரல் வேண் டும். எந்நேரமும் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலும், எக்கா லும் வெந்நீரிலேயே குளித்தலும் விரும்பற்பாலன அல்ல. இடையிடையே இம்முறை மாறி நீராடுதலும் உடம்பைப் பாது காத்தற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதேயாம்.

இனி, நோயாளிகளோ தமதுடம்பு செவ்வையான நிலைக்கு வருங்காறும் வெந்நீரிலன்றி வேறுநீரில் முழுகுதல் ஆகாது. ஆனல், இந்தமுறை வெப்புக் கொப்புளமும் அம்மைநோயும் கொண்டவர்களுக்கு இசையாது; இந்நோயாளிகளின் உடம்பு முழுதும் அழன்றுபோ யிருத்தலால், இவர்கள் குளிர்ந்தநீரில் அமிழ்ந்தியிருந்து ஒருநாழிகைவரையில் முழுகிவருதல் நலக்

கருவதேயாகும். அம்மைநோய் கொண்டவர்கள், ஒருபெரிய நாகநாகத்தகட்டுத் தொட்டியிற் குளிர்ந்த நீரை முக்காற் பங்கு நிரப்பி, அதிற் கால்கைகளை நனையாமலும் வயிற்றிற் கொப்பூழுக்குமேல் தண்ணீர் படாமலும் நாளொன்றுக்குக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் முப்பொழுதும் உட்கார்ந்து வயிற்றினடியைக் குளிரச்செய்து வருவார்களாயின், அக் கொடுநோய் இரண்டுமூன்று நாட்களில் தீரப்பெற்று நலம் பெறுவார்கள்; இங்ஙனஞ் செய்து வருபவர்களுக்கு அம்மைக் கொப்புளங்கள் உள்அழுந்தி மறைந்துபோகும்: அம்மைத் தழும்புகளும் சிறிதுங் காணப்படமாட்டா. உள்அழற்சி மிக உடைய இந் நோயாளிகளைத் தவிர, மற்றவகையான நோய் கொண்ட பிறர்க்கு வெந்நீரும் வெதுவெதுப்பான நீருமே பெரிதும் நலம் பயப்பனவாகும் என்று தெளிக. வெந்நீர்பட்ட மட்டிலே இந் நோயாளிகளின் உடம்பிலோடும் இரத்தம் கொதிப்பெடுத்துத் தன்கண் உள்ள நச்சுநீரையெல்லாம் வியர் வைத் துளைகளின் வழியே புறந்தள்ளும்; அவர்கள் உடம் பின்மே லுள்ள வியர்வைத் துளைகளில் அடைபட்டிருந்த பொல்லா அழுக்குகளும் கழுவப்பட்டுப் போக, அத் துளை களும் சூட்டால் வாய் அகன்று, மேல்வரும் அழுக்குகளும் தடைபடாது தாராளமாய் வெளிவர இடங்கொடுக்கும். ஆனல், இங்கே கருத்திற் பதிக்கவேண்டுவது ஒன்றுண்டு. வெந்நீரிற் குளிப்பவர்களுக்கு வியர்வைப்புழைகள் அகன்றி ருத்தலானும், உள்ளோடும் இரத்தங் கொதிப்புற்றுத் தோல் மேல் மிகப் பரவுதலானும் அப்போது குளிர்ந்தகாற்று அவர் கள்மேற் படுமாயின் அவர்க ளிரத்தங் குளிர்ந்து தடிப்பாய்ப் போக உடனே காய்ச்சல் உண்டாகும்; ஆகையால் வெந்நீரில் முழுகினவர் மேலே குளிர்ங்காற்றுப் படும்படி உடம்பைத் திறப்பாக விட்டிருத்தல் ஆகாது; உடம்பைப் போர்த்துக் கொள்வதோடு சிலநாழிகை நேரம்வரையிற் குளிர்ங்காற்று மேலே படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, நீராடுங்கால் உணவில்லாமல் வெறு வயிற்றேடு இருத்தல் நன்று. ஏனென்றுல், முழுகும்போது உடம்பெங் கும் இரத்தம் பரவியிருத்தல் வேண்டும். அப்படியிருந்தாற்

ளுள், குளிக்கும்போது உடம்பிற் சோரும் ஈரத்தை இரத்த மானது வெளியே தள்ளிவிடும். சிலஇடங்களில் இரத்தங் குறைவுபட்டு நிற்குமானல், உள்ளே ஈரம் சுவறி நீர்க்கொள்ளும்; அதனல் இருமலும் சளியும் காய்ச்சலும் உண்டாகும். தீனிப்பையில் உணவு இடப்பட்டால் அதனைச் செரிக்கச்செய்யும் பொருட்டு மூளையிலும் உடம்பின் மற்றஇடங்களிலும் உள்ள இரத்தத்தில் ஒருபெரும்பாகம் தீனிப்பையிற் செல்லாநிற்கும்; இதனலேதான் உண்டபின்பு களைப்பு உண்டாகின்றது. உணவெடுத்தவர்களுக்குத் தலையிலும் உடம்பின் மற்றப் பகுதிகளிலும் உள்ள இரத்தம் குறைந்துநிற்குமாதலால், அப்பொழுது நீராடவே உள்ளே சுவறும் நீர் உடனே வெளிப்படுதற்கு வழியின்றி உள்ளிருந்தே நீர்க்கோவையினை வருவிக்கும்என்க. ஆதலால், உண்டவுடனே நீரில்முழுகுதல் ஆகாது. உண்டவுணவு நன்றுய்ச் செரித்துப்போன பிறகு நீராடினல், அஃது உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். உணவுண்டு அது செரிக்குமளவுங் காத்திருந்து உச்சிப்பொழுதிலேனும் மாலைக்காலத்திலேனும் தலைமுழுகுதலைக் காட்டிலும் விடியற்காலையில் வெறுவயிற்றேடு நீராடுதலே நிரம்வுஞ் சிறந்தமுறையாகும். நீராடியபின் இரத்தமானது உடம்பெங்கும் ஒக்கப்பரவி ஓடுதலால், அடியிலும் மூளையிலும் மிகுந்திருந்த சூடு அதனேடு உடன் பரவிக் கழிந்துபோகும்; தீனிப்பையிலும் முதல்நாள் உண்டது முழுதுமற்றுப் பசி மிகுந்தெழும்.

இனிக் களைத்திருக்கும் பொழுது எவரும் நீராடுதல் ஆகாது. பெண்மக்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமான முதலிரண்டு நாட்களும் தலைமுழுகல் கூடாது, சூல்கொண்ட மாதரார் அடுத்தடுத்து நீராடுதலைத் தவிர்க்கவேண்டும். களைப்புற்றவர் களைப்புத்தீர்ந்த பிறகும், விலக்கமான பெண்கள் மூன்று நாளும், சூல்கொண்ட மங்கையர் கிழமைக்கு மூன்றல்லது நான்கு முறையும் தத்தம் உடம்பின் கூறுபாடறிந்து நீராடக்கடவர். ஏனென்றால், இம் மூவருக்கும் இரத்த ஓட்டம் உடம்பெங்கும் ஓர் ஒழுங்காய்ப் பரவாமல் ஓரிடத்திற் குறைந்தும் ஓர் இடத்தில் மிகுந்தும் இருத்தலால், இவர்கள் அங்ஙனம் இரத்

தம் எற்றக்குறைச்சலா யிருக்கும்பொழுது கண்டபடி நீராடுவ ராயின் அதனல் நோய்கொண்டு வருந்துவர். அதுநிற்க.

இனிக், குளித்தற்கேற்ற நீரின் வகைகளைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம். துப்புரவான நீர் மழைத்தண்ணீரே யாகுமாறும், நிலத்திலுள்ள நீர் நிலைகள் பலவும் அவற்றைச்சூழ மக்களும் பிற உயிர்களும் சேர்த்துவைக்கும் அழுக்குகளாலும் நச்சுப் பொருள்களாலும் நஞ்சாய்ப் போகுமாறும் எட்டாம் அத்தி யாயத்தில் நீர்நிலைகளைப்பற்றிக் கூறியவழி இனிது விளக்கி னும். அவ்வாற்றல், மழைத்தண்ணீரில் முழுகுதலே மிகச்சிறந் ததென்பது நன்கு புலப்படும். ஆனுலும், ஒவ்வொருவரும் முழுகுதற்குப் பயன்படும் அளவு எப்போதும் மழைத் தண் ணீர் கிடைத்தல் அரிதாகையால், கிணறு குளம் எரி கால்வாய் ஆறு முதலான நீர்நிலைகளைத் தூய்மையாக வைத்துப் புழங்கி வருதல் ஆறறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமை யாகும். ஓடுநீருள்ள கால்வாய்கள் ஆறுகளைவிட நிற்குநீருள்ள கிணறு குளம் எரிகளை நிரம்பவுந் துப்புரவாக வைத்துக்கொள் ளல் வேண்டும். ஊருக்கு நடுவிலேனும் பக்கங்களிலேனும் உள்ள நீர்நிலைகளை விட, ஊருக்குத் தொலைவில் அமைந்திருக் கும் நீர்நிலைகளும், மலைச்சுனைகளும் நீர்வீழ்ச்சிகளுமே தூய நீர் உடையனவாயிருத்தலால் அவைகளே நீராடுதற்கு மிக இசைந்தன ஆகும். மலைமேலிருந்து ஓடிவரும் அருவி நீரிற் குளிப்பது உடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். எனென்றல், பொன் வெள்ளி செம்பு இரும்பு முதலான கருப் பொருள்களும், சிவப்பு நீலம் பச்சை முதலான மணிகளும் மலைமேலும் மலை முழைஞ்சுகளிலும் நெடுகச் சிதர்ந்துகிடத்த லால் அவற்றின் மேலோடும் தெளிநீர் அவ்வருப்பொருள்களி லுள்ள உயர்ந்த மின்பிழிவோடு கலந்துவருகின்றது; அதனல், அவ்வருவி நீரில் தலைமுழுகுவோர்க்கு அம்மின்பிழிவு உடம் பிற் பாயுமாதலால் அவர் மிக மேலான நன்மையைப் பெறுவர், நோயாளிகள் நோய்தீர்ந்து களிப்பர்.

பொதுவாக விரைந்தோடுந் தண்ணீரிலெல்லாம் மின்பிழிவு மிகுந்திருக்கின்றது. உலகத்திற் காணப்படும் இயக்கங்களெல் லாம் மின்பிழிவின் இயக்கத்தால் உண்டாவனவாகும். நமது

உயிர்வாழ்க்கையும், நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இடமான இந் நிலவுலக இயக்கமும், இந்நிலத்தைச் சூழ்ந்தோடும் நிலாமண்டில ஓட்டமும், தன்னைச்சுற்றிச் சுழலும் நிலமண்டில முதலான உலகங்களைத் தன்னுடன் இழுத்துக்கொண்டு தான் மற்றொரு ஞாயிற்றினை வட்டமிட்டு உருளும் நமது ஞாயிற்றின் நடையுமாகிய எல்லா இயக்கங்களும் விந்து என்று அறிவுநூல்களிற் சொல்லப்படும் இம்மின்னொளியின் இயக்கத்தால் நடைபெற்றுவருகின்றன. எங்கெங்கு அசைவு காணப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் அவ்வசைவினைத் தோற்றுவிக்கும் மின்னின் இயக்கமும் உண்டென்று துணிந்துகொள்க. மின்னின் இயக்கம் முனைத்து நடவாத இடங்களில் எவ்வகையான அசைவும் காணப்படுவதில்லை; நமதுடம்பின் அகத்தே உயிரோடு கூடி நடக்கும் இம்மின்னின் அசைவு ஓய்ந்து போனவுடன், உயிர் உடம்பைவிட்டுப் பிரிந்துபோகின்றது. இவ்வாறு உடம்புகளிலும் உலகங்களிலும் உலகத்துப்பொருள்களிலும் நடைபெறும் இயக்கங்களுக்கெல்லாம் ஏதுவாவது அவற்றுட்கலந்து நின்று இயக்கும் மின்னின் அசைவேயாதலால், ஓடு நீரின்கண் மின்னின் கலப்பு மிகுதியும் உண்டென்று உணர்ந்துகொள்க. இந்த ஏதுவினால் ஓடுநீருள்ள மலையருவிகளிலும், கால்வாய்களிலும், ஆறுகளிலும், கடலிலும் தலைமுழுகுதல் நிரம்பச் சிறந்ததாகும். ஓட்டம் இல்லாது கட்டுக்கிடையாய் நிற்குந் தண்ணீர் உள்ள கிணறு சுனை மடு முதலியவற்றில் முழுகுதல் அத்துணை நல்லதன்று.

இனிக் கடல்நீர் ஓட்டம் இல்லாததாகலின் அதில் முழுகுதலைச் சிறப்பித்துக் கூறியதேன் என்றால்; கடல்நீர் பெருங் காற்றினால் அலைக்கப்பட்டு மிக்க விசையோடும் உலவுதலின் அதன்கண் மின்பிழிவு நிரம்ப வுண்டென்று அறிதல் வேண்டும்; அதுவேயுமன்றிக், கடலின்கட் பெரியபெரிய நீரோட்டங் களும் ஆறுகளும் இடையறாது செல்லுகின்றனவென்று இக் காலத்து நில இயற்கைநூல்* வல்லார் நன்கு ஆராய்ந்து கூறுதலின், அதனை யறியாமற் கடல்நீர் ஓட்டமில்லாத தென்று சொல்லுதல் பொருந்தாது. மேலும், கடல் நீரிலுள்ள உப்

* Physical Geography.

பும் உப்பங்காற்றும் உடம்பிலுள்ள சொறிசிரங்கு நமைச்சல் முதலிய தோலைப்பற்றிய நோய்களையும் போக்குகின்றது. ஆனால், கடற்கரையிலுள்ள பட்டினங்களின் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மலக் குப்பையும் கடல்நீரிற் கலப்பதோடு, பொலு பொலுப்பான மணல் நிறைந்த கடற்றரையிலும் சுவறி அக் கரையை அடுத்துள்ள நகரக்கிணறுகள் குளங்கள் முதலியவற்றின் தண்ணீரையுங் கெடுத்து விடுகின்றன. நிலத்திற் சுவறும் சாக்கடைத் தண்ணீர் அதன் அடிப்படையில்ஓடும் நீரோட்டங்களைக் கெடுத்து நஞ்சாக்கும் வகையைப்பற்றி மேலத்தியாயங்களில் விரிவாகப் பேசியிருக்கின்றோம். இவ்வாறு பட்டினங்களை அடுத்துள்ள கடல்நீர் அவற்றின் சாக்கடைநீரால் மலினம் எய்திக் குளித்தற்கு ஆகாததாய் மாறுதலின், பட்டினக் கரை மருங்கிலுள்ள கடல்நீரிற் குளித்தல் நலமுடையதன்று. ஊர் அடுத்திராத கரைப்பக்கங்களிற் கடல்நீ ராடுதலே நிரம்பவும் பயன்றருவதாம் என்க.

இனி, ஆழ்ந்த கிணற்றுநீர் குளநீரிற் றலைமுழுகுதலைப் பார்க்கிலும், மேல் நீர் மிகுந்துள்ள கடல் ஏரி யாறுகளிற் குளித்தலே பெரிதும் நலந்தருவதாம். ஆழ்ந்த நீர்நிலைகளின் தண்ணீர் சுற்றிலுமுள்ள மலக்கழிவுகள் சுவறிய நீரோட்டங்களொடு கலந்து நஞ்சாய்ப்போதற்கு இடமுண்டாதலினாலும், அவற்றின்கட் கதிரவன்ஒளி மிகுதியாய்ப்படுதற்கு வழி இன்மையினாலும், கீழுள்ள நச்சுக்காற்றோடு கலத்தலானும், அவை உடம்பின் நலத்திற்கு இசைவதாகா. மற்றுக் கடல் ஏரி யாறு முதலியவற்றின்நீர் நிலத்தின்மேல் நிற்றலானும், ஞாயிற்றின் ஒளியும் வெப்பமும் படுதலால் மிகவுந் தூயதாயிருத்தலானும், மேலே உலவும் தூயகாற்றோடு விரவுதலானும் இவையே உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதாம் என்க. அங்ஙனமாயின், கடலும் ஏரியும் யாறும் இல்லாத நகரங்களில் வாழும் மாந்தர்கள் ஆழ்ந்த கிணறு குளம் முதலியவற்றின் நீரையன்றி வேறுநீரைப் புழங்கல் ஏலாமையின், அவர் தமது உடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் வகைதான் யாங்ஙனமெனின், மலநீர்க் கழிவுகளும் சாக்கடைத் தண்ணீரும் நிலத்திற் சுவறாதபடி நிலத்திற் சுண்ணமும் கல்லும் இட்டு உறுதி

யாகக் கட்டி மேலேயும் வழுவழுப்பாக நீறு தீற்றி, அவ் அழுக்கு நீரையெல்லாம் அந்நகரங்களுக்கு எட்டாத் தொலைவிற் போக்கி அகற்றல்வேண்டும். அதனோடு, நகரத்திலுள்ள கிணறுகள் குளங்களின் சுற்றுச் சுவர்களுக்கு அடிவரையில் அழுத்தமான சுண்ணந் தீற்றிவைத்து, ஞாயிற்றினொளியும் தூயகாற்றும் அவற்றின் நீர்மேல் நன்றாகப்படும்படி ஒழுங்கு செய்துவைத்தல்வேண்டும். சிலநகரங்களில், தலைமைசெலுத்துவோர்கள் கிணறுகளில் கதிரவனொளியும் தூயகாற்றும் படாதபடிமேலே பலகைகள் இட்டு நன்றாய் இறுக்கிவிடுவதைப்பார்த்து யாம் நிரம்ப வியப்புற்றேம். வெயிலும் நல்லகாற்றும் படாதபடிவைத்து அக் கிணற்றுநீரைப் புழங்கவேண்டுமெனக் கற்பிக்கும் அவருரை இயற்கைக்கும் நூலுணர்ச்சிக்கும் சிறிதும் பொருந்தாததாய் இருக்கின்றது. நகரமாந்தர் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றும் நோயை உண்டாக்கும் நச்சுப்புழுக்களும் கிணற்றினுட் செல்லாமைப்பொருட்டு, அங்ஙனங் கிணறுகளை நன்றாய் இறுக மூடிவைக்கின்றோமென்று அவர்கள் உரைப்பார்களாயின், இச்செயல் 'கொசுகின் கடிக்குஅஞ்சிப் புலிவாயில் அகப்பட்டதனை'யே ஒத்திருக்கின்றது. நகரமாந்தர்கள் விடும் நச்சுக்காற்றும் நோய்ப் புழுக்களும் கிணறுகளினுட் செல்லுமாயின் அவற்றை அகற்றுவதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் அக் கிணறுகளினுட் செல்லுமாறு செய்தலே சிறந்த முறையாகும். ஞாயிற்றினொளி கொறுக்குப்புண் முதலான கொடியநோய்களையெல்லாம் நீக்கி உடம்பைத் தூய்தாக்கும் இயல்பையும், அதனால் உலகத்தின்கண் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுந் தூயவாகி நடைபெறுதலையும் மேலே நன்கு விளக்கியிருக்கின்றேம். உயிர்க்காற்றினால் நீரும் உயிருந் துப்புரவாய் நிற்றலும் மேலத்தியாயங்களில் இனிது விளக்கப்பட்டது. இத்துணைச் சிறந்த இவ்விரண்டும் கிணறுகளினூடு செல்லாமல், அவற்றை இறுக்கமாக மூடிவைத்தலைக் காட்டினும் பெருந்தீங்கு பிறிதுண்டோ? இங்ஙனஞ் செய்தலால் கிணறுகளின் அடியிலுள்ள நீர் அடியே தங்கும் பருப்பொருளான நச்சுக் காற்றொடு கலந்து நஞ்சாய்ப்போவதுடன், வெயில்வெளிச்சம் படாமையால் தானே பலவகை நச்சுப்புழுக்களைத் தோற்று

வித்து மக்களுயிரையுங் கொள்ளைகொண்டு போவது திண்ணம். இன்னும், மக்கள் வெளியே உலவிடின் நோய்ப்புழுக்களால் தாக்கப்பட்டு இறப்பரென நினைந்து, அவரை வெயில் வெளிச்சமுங் காற்றுமில்லாத அறைகளின் உள்ளிட்டுப் பூட்டி வைக்கும் அறியாமைச் செயலுக்கும் இதற்குஞ் சிறிதேனும் வேறுபாடு காண்கின்றிலேம். இப்பொல்லாங்கினை நன்குணர்ந்தவர்கள் கிணற்றுத் தண்ணீரைப் பாதுகாப்பதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில்வெளிச்சமும் படுதற்கு வேண்டும் இசைவுகளையும் பிற ஒழுங்குகளையும் செய்தல் வேண்டுமல்லாமற் கிணறுகளை மூடிவைத்தல்கூடாது. இத்தகைய ஏற்பாடுகளெல்லாங் குறைவறச் செய்துகொண்டால், நகரமாந்தர்கள் கிணற்றுநீர் குளத்துநீரைப் புழங்குதற்குச் சிறிதும் அஞ்சவேண்டுவ தில்லை என்க.

பதினோராம் அத்தியாயம்

நிலம்

இனி, இவ் வத்தியாயத்தில் மக்களுயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலத்தினால் உண்டாகும் பயன்களைப்பற்றிப் பேசுவாம். நமதுடம்பின் அமைப்பிற் காற்றுக்கும் நீருக்கும் உரிய பகுதிகள் போக, எஞ்சியவை அனைத்தும் நிலத்திற்கே உரியனவாகும். யாங்ஙனமெனிற், கரி, வெடியுப்பு, எரிகந்தகம், கந்தகம், தீக்கல், உப்பு, சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, இருப்புநிறச் செம்பு, ஈயம் முதலியவற்றின் நுண்பொருள்களால் நமதுடம்பு ஆக்கப்பட்டிருத்தலாலும், இப்பொருள்கள் அவ்வளவும் நிலத்திற்கே உரியனவா யிருத்தலாலும் என்க. தாய்தந்தையரின் கருநீரில் மிகவும் நுண்ணியவாய் அமைந்த இப் பொருள்களெல்லாம், பின்னர்க் கரு வளருந்தோறும் உணவின் பிழிவோடு சேர்ந்து அதனைப் பெருக்கச்செய்து வருகின்றன; அதன்பின்னர் அக்கரு முற்றி மகவாய்ப்பிறந்து வளருந்தோறும் தாய்ப்பால் ஆன்பாலின் வாயிலாகவும், அது பிள்ளைப் பருவம் அடைந்தபோது உண்ணும் பலதிறப்பட்ட உணவின் வாயிலாகவும் உடம்பிற்சேர்ந்து அதனை உரப்படுத்தி வரவர அதனைப் பெரிதாக்கி வளர்த்து வருகின்றன. நமதுயிர்க்கு இருப்பிடமான இவ்வுடம்பை இங்ஙனம் வலிவேற்றி வளர்த்து வருந் தாயானவள் இந்த நிலமகளேயாய் விளங்குகிறாள். இங்ஙனம் நமதுடம்பின் அமைப்பிற்கும் அதன் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படுங் கருப்பொருள்களை உதவுதல் மட்டுமேயன்றி, நம்முடம்புகள் இருத்தற்கும் உலவுதற்கும் இதுவே பயன்பட்டுவருகின்றது.

இன்னும் நமதுடம்புக்கு வேண்டிய இன்றியமையாப் பொருளான தண்ணீருங்கூட நிலத்தின் உதவியினாற்றான் நமக்கு எளிதிற் கிடைத்துப் பயன்படுகின்றது. அஃது எப்படியென்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவிவடிவாய் மேலே இயங்கும் நீர் குளிர்ங்காற்றால் இறுகியவுடன் நிலத்தின் ஆற்றலாற் கீழ் இழுக்கப்பட்டு மழையாய் இறங்குகின்றது. இறங்கிய நீர் நிலத்தின்மேல் ஏரி ஆறு கால்களாகவும், நிலத்தின்

கிழ் கிணறு கூவல் குளம் முதலியனவாகவும் இருந்து எல்லா உயிர்களாலும் புழங்கப்பட்டு வருகின்றது. நிலத்திலுள்ள நீர் அந்நிலத்தின் கருப்பொருள்களோடு கலந்து நமதுடம்பினுட் செல்லுதலால், அஃது அதற்கு வேண்டும் வலிய பொருள்களை ஊட்டி அதனை வலுப்படுத்தி வளர்த்துவருகின்றது. நல்லது, இந்நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் சிற்சிலகால் நமதுடம்பில் ஏறினாற் போதாவோ, அவை அடுத்தடுத்து ஊட்டப்படவேண்டுவது எதுக்கெனில்; அவ் வியல்பினையுஞ் சிறிது விளக்குவாம்.

நமதுடல் எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த்துகள்களால் * அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஒவ்வோர் உயிர்த்துகளும் மிகச் சிறியதோர் உடம்பும் அதனுள் ஒருயிரும் பொருந்தப்பெற்றனவாம். பல கோடி குடிமக்களையும் தன்னுள் அடக்கி வைத்து ஆளும் ஒரு மன்னவன்போல, எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த் துகள்களையுந் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு மக்கள் யாக்கையிலும் ஒவ்வோருயிர் தன்னரசு நடத்திவருகின்றது. ஓர் அரசன் கீழிருந்து வாழும் குடிமக்களிற் பலர் காலந்தோறும் மடிந்துபோக, வேறுபலர் அடுத்தடுத்துத் தோன்றுதல்போல, நம்முடம்பின் கண்ணும் பழைய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வோர் இமைப்பொழுதும் வெளியே கழிந்துபோக வேறுபல புதிய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொரு நொடியுந் தோன்றிக்கொண்டே யிருக்கின்றன. பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலுமாகிய இம்மாறுதல்கள் நம்முடம்பின்மட்டுமே யன்றி, உலகம் எங்கணும் உள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் இடைவிடாது நிகழ்ந்துகொண்டே வருகின்றன. பழைய மரஞ் செடி கொடிகள் மடித்து மண்ணாகிப் புதிய மரஞ் செடி கொடிகள் தோன்றுதற்கு உதவியாய் அவற்றிற்கு உணவாதலும், புதியனவும் நாடோறும் வளர்ந்து முற்றி அழிந்து தமக்குப்பின் வருவனவற்றிற்கு உதவியாதலும் நங் கண்முன்னே இடையறாது நிகழ்கின்றனவல்லவோ? இங்ஙனம் ஒருதொடர்பாக மாறுதல் நிகழுதலாற்றான், ஒவ்வோர் உடம்பிலும் உயிர்வாழ்க்கை இனிது நடைபெறுகின்ற

* Cells.

து; இம்மாறுதல் நிகழாவிட்டால் உயிர் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்துபோகும். உயிரோடிருக்கும் நம்மனோர் உடம்புகள் ஒவ்வொன்றினும் ஒவ்வொருநொடியும் இவ்வுயிர்த்துகள் மாறுதல் நிகழ்ந்துகொண்டே யிருக்கின்றது. பழைய உயிர்த்துகள்கள் தாம் பயன்பட்டவுடன் புறம்பே கழிந்துபோகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் உடனுக்குடன் வந்து தோன்றுகின்றன. இவ்வாறு ஓயாது நடந்துவரும் மாறுதலை நாம் எண்ணிப் பார்க்குங்கால் ஓர் இமைப்பொழுதிற்கு முன்னிருந்த நமதுடம்பு வேறே, அதன் பின்னிருந்த நமதுடம்பு வேறே என்பது நன்குபுலப்படுகின்றதன்றோ? **உடம்புநூல்வல்லார்**, ஒருவன் உடம்பு எழு ஆண்டுகளில் முற்றும் புதியதாக மாறுகின்றதென்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வுண்மைகளை யெல்லாம் உற்று நோக்குங்கால், ஒவ்வொரு நொடியும் நமதுடம்பினின்று கழியும் பழைய உயிர்த்துகள்களுக்கு மாற்றாகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் வந்து சேர்கின்றனவென்றும், இப்புதியவை அவ்வளவும் இரத்தம், உணவு, உணவிற் சேர்ந்த நிலத்தின்கருப்பொருள்கள் என்னும் இவற்றின் வாயிலாகக் கொண்டுவரப் படுகின்றனவென்றும் நன்கு தெளியப்பெறுகின்றோம். இவ்வகையால், நிலத்தின்பயன் உடம்பிற்கு எத்துணை இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றதென்பதனை உணரப்பெறுகின்றோம்.

இங்ஙனம் நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் நீரிற் கலந்து உடம்பினை மேன்மேல் வளர்த்துவருதலால் நீர் பயன்படுவதும் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயா மென்பது இனிது பெறப்படும். இனி நீரேயன்றி, நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாததான நெருப்புங்கூட நிலத்தின் கருப்பொருட் சேர்க்கையினாலேதான் பயன்பட்டு வருகின்றது. பழையகாலத்தில் சக்கிமுக்கிக்கல்லைத் தட்டி அதிற் பிறக்குந் தீப்பொறியிற் பஞ்சைப் பற்றவைத்துத் தீயை உண்டாக்கி வந்தார்கள்; அவ்வாறுண்டாக்கிய தீயும் வளர்ந்தெரிய வேண்டுமாயின் உலர்ந்த மரக்கட்டைகளை விறகாகமூட்டி எரிக்கவேண்டி யிருக்கின்றதன்றோ? நாகரிகம் மிக்க இக்காலத்திலும் கந்தகத்தாற் செய்த நெருப்புக் குச்சிகளின் உதவியால் தீயை உண்டாக்கி விறகு நிலக்கரி மண்ணெண்ணெய் முதலியவற்றின் சேர்க்கையால் அதனை

வளர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொண்டு வருகிறார்கள். இவற்றை யெல்லாம் உன்னிப்பாய்ப் பார்க்கும்போது, நிலத்தின் கருப் பொருள்களான கல் பஞ்சு கந்தகம் விறகு எண்ணெய் முதலி யவற்றின் சேர்க்கையாலன்றித் தீயைப் பயன்படுத்திக் கொள் ளல் ஏலாதென்பது நன்கு புலப்படுகின்றதன்றோ?

இனி, நீருந் தீயும் போலவே நாம் உயிரோடிருத்தற்குப் பெரிதும் வேண்டப்படுவதா யுள்ள காற்றும் இந் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே இயங்கப் பெறுகின்றது. யாங்ஙன மெ னின், இந் நிலவுலகமானது மிகுவிரைவோடும் ஞாயிற்றுமண் டிலத்தைச் சுற்றி ஓடுதலால், நிலத்தைச் சூழ்ந்துள்ள காற்று நமக்குப் பயன்படுமாறெல்லாம் இயங்குகின்றது; காலத்திற்கு ஏற்றபடி மாறிக் குளிர்ங்காற்றாய் வீசி வானத்திற் படர்ந்த நீராவியை இறுகச்செய்து மழை பெய்விக்கின்றது. இவ்வாறு நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே நீருந் தீயுங் காற்றும் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படுவனவாதல் தெற்றென அறியப்படும்.

இனி, நமதுடம்பு நிலத்தின்கண் உள்ள கருப்பொருள்களி னாலேயே ஆக்கப்பட்டு உயிர்க்கிடமாய் நிலத்தின் கண்ணே உலவி, அவ்வுயிர் சென்றபின் திரும்பவும் மண்ணாய்ப் போகின் றது. நிலத்தினியற்கையும் உடம்பின் இயற்கையும் ஒன்றாய் இருத்தலால், உடம்பு உள்ளமட்டும் அதனை நில இயற்கை யோடு ஒக்கவைத்துப் பாதுகாத்து வரல் வேண்டும். இவை இரண்டும் ஒத்தஇயல்பின என்பதற்குச் சில குறிப்புகள் எடுத் துக் காட்டுவாம். உடம்பில் மருந்துகளால் நீங்காத புண் வந் தால், நல்ல களிமண்ணைத் தெளித்தெடுத்துப் பாகுபோற் கரைத்து ஒரு சிறுதுணியின்மேற் றடவி அப் புண்ணின்மேல் இட்டுக் கட்டிவந்தால் அப்புண் விரைவிற் காய்ந்து நீங்கிவிடும். உடம்பு முழுதுங் கொடிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள், ஒரு பெரிய தொட்டியில் நீரையுங் களிமண்ணையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்துவைத்து, அதிற் றம் உடம்பு முழுதையும் அரைமணி நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து, பிறகெழுந்து தண்ணீர் விட் டுக் கழுவித் துடைத்துச் சிறிது வியர்க்கவைத்துச், சிலநாள் இங் ஙனமே விடாது செய்துவருவார்களாயின், அவர்கள் தம்முடம் பினுள்ள நோய் நீங்கிச் செம்மை அடைவார்கள். மண்ணும்

உடம்பும் ஒத்த இயல்பினவாய் இருத்தலினாலன்றோ அவை யிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தவுடன் அவற்றின் வேறான நோய்த் துகள் உடம்பைவிட்டு அகன்றுவிடுகின்றன. இன்னும், எந்நேர மும் மண்ணிலேயே யிருந்து உழவுதொழில் தோட்டவேலை முதலியன செய்துவருவோர் பெரும்பாலும் நோய்இன்றி வாழ் தலும், நோய்வரினும் விரைவில் அது நீங்கப்பெறுதலும், நீண் டகாலம் திண்ணிய உடம்பு உடையராய் உயிரோடிருத்தலும் நாம் கண்கூடாய் அறிந்திருக்கின்றோம்.

இவ்வுண்மையை நுனித்தக் காணுங்கால் நீர் அருந்துதற் கும் உணவு சமைத்து உண்டற்கும் நாம் புழங்கும் ஏனங்கள் அத்தனையும் மட்பாண்டங்களாகவே யிருத்தல் பெரிதும் நல முடைத்தாம். நம்முடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்தற்கு மிக வும் இசைந்தனவான இம் மட்கலங்களைப் பயன்படுத்துவது இழிவென நினைந்து, இக்காலத்திற் செல்வம் உடையவர்கள் செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலிவற்றால் ஆக்கின கலங்களை மிகுந்த விலைகொடுத்து வாங்கிப் புழங்குகிறார்கள். இங்ஙனம் மட்கலங்களைத் தாழ்வாகநினைத்து விலைமிகுந்த செப் புக்கலங்கள் பித்தளைக்கலங்களைப் புழங்கி வீண்பெருமைதேடி யதனாற் செல்வர்கள் அடைந்தபயன் யாது? உள்ளநாள் உள்ள மட்டும் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இளமைக்காலத்தே இறந்தொழிவதேயாம். செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியவற்றிற் களிம்போடுகூடிய நஞ்சு இருத்தலால், அஃது உணவின் வாயிலாக உடம்பிற்கலந்து நீரிழிவு பித்தசோகை பாண்டு வெப்பு முதலான பல கொடியநோய்களை வருவிக்கின் றது. களிம்பில்லாத வெள்ளி பொன் முதலியவற்றாற் செய்த கலங்களைப் புழங்கலாமென்றால், அவை மிக விலையேறப்பெற்ற னவாயிருத்தலானும், அடிக்கடி புழங்குதலாற் றேய்ந்துபோத லானும், அசதி மறதியாயிருந்தாற் பிறர் அவற்றைக் கவர்ந்து கொண்டுபோய் விடுவாராதலானும், எல்லாவகையானும் மட் பாண்டப் புழக்கமே பெரியதொரு வசதியும் நலமும் தருவதா கும் என்று உணர்ந்து இவற்றையே பயன்படுத்தி வருதல் வேண்டும்.

இந்த ஏதுவினால் நாம் இருக்கும் வீடுகளும் மண்ணினால் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் நன்று. சுற்றிலும் மண்சுவர்கள் எழுப்பி, மேலே தென்னங்கீற்று பனைஓலை விழல் முதலியவற்றாற் கூரைவேய்ந்து, அடிநிலத்தையும் மண்ணால் மெழுகிக் காற்றும் வெளிச்சமும் நன்றாய்உலவும்படி அமைத்தவீடுகளிற் குடியிருக்கும் மாந்தர்கள் நோயற்றவாழ் வுடையராய் இருப்பார்கள். நகரங்களில் உயர்ந்த அழகிய மாளிகைகளில் இருப்பவர்களைப் பார்க்கிலும் நாட்டுப்புறங்களிற் புல்வேய்ந்த மண்வீடுகளில் உறைபவர் நீண்டகாலம் நோயின்றி உயிர்வாழ்தல் எவரும் அறிந்ததேயாம். அஃது உண்மையேயென்றாலும், மண்வீடுகள் காற்றுக்கும் மழைக்குங் கெடாமல் நீண்டநாள் இருத்தல் கூடாமையாலும், செல்வமும் நாகரிகமும் அவற்றிற்கேற்ற செயல்களும் பெருகப்பெருகச் செங்கற் சுண்ணம்புகளால் அழகிய அகன்ற உயர்ந்தமாடங்களும் மாளிகைகளும் அமைத்து அவற்றில் உயிர்வாழ்தல் அறிவுக்கும் உலகவழக்கிற்கும் இசைந்ததாய் இருத்தலாலும் எல்லாரும் மண்வீடுகளில் உறைவதே நன்றென்று கூறுவது என்னையெனின்; நாகரிகவளத்திற்கேற்பச் சிறந்த மாளிகைவீடுகளிற் குடியிருத்தல் இசைவதேயாயினும், உடம்பை நீண்டகாலம் பேண வேண்டுவார்க்கு இடையிடையே நாட்டுப்புறங்களிற்போய் மண்வீடுகளிற் சிலபலநாட்கள் தங்கிவருதலும் இன்றியமையாததேயாம். அவ்வாறின்றிக் குடிமக்கள் நெருங்கியுள்ள பட்டினங்களில், எத்துணைதான் சிறந்தமாளிகைகளேயாயினும் அவற்றின்கண் ஒருதொடர்பாய் இருத்தல் உடம்பைப் பழுதுபடுத்துவதற்கே இடமாகும். பட்டினத்து வீடுகளில் நீண்டகாலம் இருந்தவர்க்கு நோய்வருதலும், வந்த அந்நோய் தீருதற்பொருட்டு அவரை நாட்டுப்புறங்களிற் சென்று இருக்கும்படி மருத்துவர் அறிவுறுத்தலும், அதன்படி அவர் ஊர்ப்புறத்துள்ள வீடுகளிற் சென்று இருந்தமட்டாலே அவர்க்குள்ள நோய் நீங்குதலும் நாம் இங்கேசொல்லிய உண்மையினை நிலைநாட்டுவனவாகும். ஆகவே, செல்வர்களாய் உலகமுயற்சியிற் பெரிதுந் தலையிட்டிருப்பவர்கள் தமது முயற்சி நடைபெறுதற்கு இடமான நகரங்களிற் பெரிய மாளிகைகள் அமைத்திருந்தாலும், இடையிடையே நகர்ப்புறங்

களினுஞ் சென்று இருத்தற் பொருட்டுப் புல்வேய்ந்த மண் வீடுகளும் அமைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். நகரங்களுக்குத் தொலைவிலுள்ள பட்டிகளில் மண்வீடுகளை அமைத்தல் வேண்டுமோ, கல்லுஞ் சுண்ணாம்பும் வைத்துக் கட்டிய அழுத்தமான வீடுகள் அமைத்தல் ஆகாதோவெனின்; உடம்பின் நலம் பேணுதற்குச் செங்கற் கட்டிடத்தினும் மண் வீடுகளே சிறந்தனவாயினும், சூழப் பசுமையான தோட்டங்கள் இருக்குமாயின் செங்கற் கட்டிடங்களும் குடியிருத்தற்கு ஏற்பனவேயாகும். ஏனென்றாற் செங்கல் வீடுகளால் உண்டாகும் தீமையினைச் சூழவுள்ள மரஞ் செடி கொடிகள் நீக்கி நலம்பயக்கும். யாங்ஙனமெனின், மரஞ் செடி கொடிகள் மண்ணிலிருந்து முளைப்பனவாய் மண்ணின் நுண்துகளையும் வெயில் காற்று தண்ணீர் முதலியவற்றின் கருவையும் உட்கொண்டு பச்சைப்பசேலென்று செழுமையாய் விளங்கிக் காண்பார் கண்ணையுங் கருத்தையுங் குளிரச்செய்யும் இயல்பினவாய், இயங்கும் உயிர்கள் விடும் நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சி அவ்வுயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூயகாற்றைப் பகற்காலமுழுதும் வெளிவிட்டுப் பேருதவி புரிதலால் அவற்றாற் சூழப்பட்ட கட்டிடங்கள் எவ்வகையவாயினும் அவற்றாற் சிறிதுந் தீங்குண்டாகாதென்று கடைப்பிடிக்க. இதுவேயுமன்றி, நிலத்தின்கண் உள்ள மின் பிழிவு இம் மரஞ் செடி கொடிகளில் ஏறி அவற்றின் வழியாக அவையுள்ள இடமெங்கும் பரவுமாதலால், தோட்டங்கள் தோப்புகள் சோலைகள் முதலியவற்றின் நடுவே யிருப்பவர்க்குப் பலவகையினும் நன்மையே விளையும் என்க.

இனி, நிலமானது தன்கண் வாழும் மக்களும் மற்றையுயிர்களும் இனிது இருத்தற்குவேண்டும் நலங்களைத் தந்து பெரிதும் பயன்பட்டுவரினும், அதன்கண் உறையும் மக்களும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களுமோ அந் நிலத்தை அருவருக்கத்தக்க வகையாய் அதன்கண் நிரம்ப அழுகேற்றிவிடுகின்றார்கள். நிலமகள் செய்யும் நன்றியை மறந்து அவளுக்குப் பொல்லாங்கு விளைத்தலால் அதற்கேற்ற பயனையுந் தாம் அடைந்து துன்புறுகின்றார்கள். இவர் முன்பின் அறியாமற்சேர்க்கும் அழுக்குகளாலும் குப்பைகூளங்களாலும் தீநாற்றம் மிகுந்து நச்சுக்காற்று

வீசி அவ்வுயிர்களை மடித்துவிடுகின்றது; மடியாதிருந்தனவும் வாழ்நாள் முழுதும் நோயால் வருந்துகின்றன. பகுத்துணர்வு இல்லா விலங்குகளும் பறவைகளும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களும் இங்ஙனம் நிலத்தைக் கெடுத்தல்பற்றிக் குற்றஞ் சொல்லப்படுதற்கு ஏலாவாயினும், பகுத்தறிவுடைய மக்கள் அங்ஙனம் நில இயல்பை கெடுத்தல் பெரிதுங் குற்றம் உடையதாம்.

மாந்தர் தாம்உறையும் இல்லங்களின் உள்ளே காற்றும் வெளிச்சமும் படாமல்வைத்து. அவ்வப்போது சேரும் அழுக்குகளையும் வெளியே அகற்றாமற் சேர்த்துவைப்பார்களாயின் அவ்விடங்களின் அடிநிலம் தன் தூயதன்மைகெட்டு நஞ்சாய்ப் போகும். ஆதலால், வீடுகளின் உள்ளே காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி சுற்றிலும் சாளரங்கள் அமைப்பதோடு, வீட்டின்நடுவே மேற்கூரையையும் திறப்பாக விடவேண்டும். சோழநாட்டின்கண் உள்ளவர் வீடுகளின் உள்ளே நடுவில் மேற்கூரையைத் திறப்பாகவிட்டுக் கீழே முற்றமும், முற்றத்தைச்சூழத் தாழ்வாரமும் அமைத்து வைக்கிறார்கள். இங்ஙனம் அமைப்பது மிகவும் நல்லமுறையாக இருக்கின்றது; ஏனென்றால், மேலே திறப்பாகவிட்ட கூரையின்வழியாக வெயிலும் வெளிச்சமுங் காற்றும் மழையும் வீட்டினுள் உலவுகின்றமையால் வீடுகளில் அடுத்தடுத்து உண்டாகும் நச்சுக்காற்றும் நச்சுப்பொருள்களும் உடனுக்குடன் அப்புறப் படுத்தப்படுகின்றன; அதனால் வீட்டின் அடிநிலம் துப்புரவாக இருக்கும். பாண்டிநாட்டவரோ இங்ஙனம் வீடுகள் அமையாமல், கூரையை முழுதும்மூடிக் கீழே முற்றமுந் தாழ்வாரமும் இல்லாமல் அமைப்பதனால் பெரும்பாலும் அவர் இல்லங்களெல்லாம் இருள் அடைந்தனவாய் நல்லகாற்று வருதற்கும் இடனின்றியிருக்கின்றன. எந்நேரமும் வீட்டினுள்ளேயே இருப்பவர்களான பெண்பாலார் இத்தகைய வீடுகளில் இருப்பதனால் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாவார் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ? 'பெண்பாலார் எங்ஙனம் ஆயினும் எமக்கென்? யாம் பொருள்தேடும் முயற்சியில் வெளியே சென்று உலவுகின்றோமாகலின் யாம் ஏராளமான வெளிச்சத்தையும் நல்லகாற்றையும் பெறுகின்றோம்; ஆத

லால், அவ்வீட்டின் அமைப்பைப்பற்றி நினைக்கற்பாலம் அல்லேம்' என்று ஆண்பாலார் கருதுவராயின் அஃது அவர்க்கே தீமைபாய் முடியும். எங்ஙனமென்றால், எவ்வளவுதான் வெளியே சென்று உலவினாலும் உணவுண்டு இளைப்பாறி இன்புற்றிருத்தற்குத் தம் வீடுதேடிவந்து தம் பெண்மக்களின் உதவியை ஆண்பாலார் எல்லாரும் இன்றியமையாது வேண்டி நிற்றலானும், வீட்டினுள்ள பெண்மக்களும் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய்கொண்டு அடிக்கடி வருந்துவராயின், ஆண்பாலார் தாமும் அதனால் மிகவுந் துன்புற்று நைந்து போவார் ஆதலானும் தமது நலத்தின் பொருட்டாகவேனும் ஆண்மக்கள் பெண்மக்கள்நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு வீடுகளைச் செவ்வையாகக் கட்டுதல் வேண்டும். வீட்டின் நடுவில் மேற் கூரையைத் திறப்பாகவைத்து, வீட்டின் புறம்பே சுற்றிலுமுள்ள சுவர்களிற் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்துக்கட்டும் சோழ நாட்டார் வழக்கத்தைப் பின்பற்றி மற்ற நாட்டவர்களும் இல்லங்கள் வகுப்பாராயின் மிக்க நலம் பெறுவர்; காற்றும் ஒளியும் வெயிலும் அவர் வீடுகளினுள்ளே பரவி நிலத்தைத் துப்புரவாக வைப்பதுடன் உள்நிறையும் நச்சுக் காற்றையும் உடனுக்குடன் அகற்றி எல்லார்க்கும் மிக்க நன்மையைத்தரும்.

இனி, வீட்டினுள்ளே உணவு சமைக்கும் அறை, உணவருந்தும் அறை, படுக்கை அறை, சாக்கடை முதலிய இடங்களை நிரம்பவுங் கருத்தாய் அடுத்தடுத்துத் துப்புரவு செய்து, பார்ப்பதற்கு நேர்த்தியாயும் விளக்கிவைக்கவேண்டும். இவ்விடங்களில் தீயநாற்றமேனும் கழிக்கப்பட்ட குப்பை கூளங்கள் கும்பிகள் அழுக்குகளேனும் சிறிதும் இருக்கவிடல் ஆகாது. இப்பகுதிகளின் அடிநிலங்களில் ஓதம் இல்லாமலும், சுற்றச் சுவர்களில் மூக்குச்சளி கையழுக்கு எண்ணெய்க்கசடுகு முதலியன படாமலும் பார்த்துவரல் வேண்டும். வீட்டிற் பார்வையான இடங்களைமட்டும் மிகச்செவ்வையாகத் துப்புரவு செய்து வைத்தலும், பார்வைக்கு மறைவான சமையலறை படுக்கையறை சாக்கடை முதலியவற்றைப் பாண்டல் ஆக்கிப் பராமுகமாய் விட்டுஇருப்பதும் நம்மவர்க்குட் பெரும்பான்மை வழக்க

மாயிருக்கின்றது. இது நிரம்ப அருவருக்கத்தக்கதா யிருப்பதோடு, இங்ஙனம் பராமுகஞ் செய்பவர்களையும் அது ஓயாது துன்புறுத்தி வருதலால் வீட்டினுள்ளும் வெளியும் ஒருங்கே துப்புரவு செய்து வருவதே நீண்ட வாழ்க்கைக்கும் மனத் தூய்மைக்கும் அறிவு விளக்கத்திற்கும் வழியாகும்.

இனி மக்களுடம்பினின்று கழிக்கப்படும் மலநீர்க் கழிவுகள் சேரும் இடங்களைப்பற்றிப் பேசுவது இன்றியமையாததா யிருக்கின்றது. திருத்தமான ஏற்பாடுகள் வாய்ந்த நகரங்களில் இவ்விடங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுதல் வேண்டாம். ஏனென்றால், அந்நகரங்களின் நிலத்தின்கீழ்க் கல்லுஞ் சுண்ணமுஞ் சேர்த்து அழுத்தமாகக்கட்டிய தூம்புகள் இருக்கின்றன; இத் தூம்புகளோடு தொடர்புடைய குழாய்களும், அக் குழாய்களின் மேல்திறப்பில் அகன்றவாய்களும், அவ்வாய்களில் விழும் மலஞ் சிறுநீர்களை உடனுக்குடன் கழுவிக் கீழ்ப்போக்கும் நீர்த்தொட்டிகளும் ஒவ்வொரு வீட்டினும் நன்றாக அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. மற்று, இச்சிறந்த ஏற்பாடுகள் அமையாத நகரங்களிலும் ஊர்களிலுந்தாம் இவ்விடங்கள் பெரிதுந் தீங்கு தருவனவாயிருக்கின்றன. கல்லுஞ் சுண்ணாம்பும் இட்டு அழுத்தமாகக் கட்டப்படும் இடங்களே அக் கழிவுகள் போதற்கு இசைந்தனவாகும்; ஏனெனில், இங்கே அக் கழிவுகளில் உள்ள நச்சு நீர்கள் அடிநிலத்திற் சுவறமாட்டா. இவ்வாறன்றி வெறுநிலமாயுள்ள ஒரு சிற்றிடத்தில் அக் கழிவுகள் சேருமாயின் அந்நிலம் நஞ்சாய்ப் போதலோடு, அடியிலும் அவற்றின் நச்சுநீர் சுவறிக் கிணறு குளம் முதலியவற்றின் ஊற்றுநீர்களிற்கலந்து அந்நீரைப்பருகும் உயிர்கட்குப் பெருந் தீங்கினை விளைக்கும். வெறுநிலங்களிற்சேருங் கழிவுகளே இத்தனை தீமைக்கு இடஞ்செய்யுமாயின், வீடுகடோறும் நிலத்தில் ஆழ்ந்த குழிகள் எடுத்து அவற்றிற் கழிக்கும் மலநீர்கள் பின்னும் எவ்வளவு தீங்கினைத் தருமென்பது நாம் சொல்லல் வேண்டாம். திறந்தவெளிகளில் தொலைவிற்சென்று அக்கழிவுகளைப் போக்கும் நாட்டுப்புறத்தார் வழக்கமே மிகவுஞ்சிறந்ததாய்த் தோன்றுகின்றது. ஆனால், எல்லாரும் நாட்டுப்புறங்களிலேயே யிருக்கக்கூடாமல் நாகரிகம் வாய்ந்த ஊர்களிலும

நகர்களினும் பலமுயற்சிகளின் பொருட்டு இருக்கவேண்டிய வர்களாய் நேர்தலின், இவர்கள் எல்லாரும் வெளியிடங்களை நாடிச்செல்வது இயலாததேயாகும். ஆதலால், இவர்கள் தாம் இருக்குமிடங்களில் தம்மால் இயன்றவளவு மலநீர்க் கழிவு கள் நிலத்திற் சுவறுதபடி செய்துகொள்ளல்வேண்டும். இன் னும், இக் கழிவுகள் போக்கு மிடங்களின்மேற் கூரையிட்டு மூடுவது ஆகாது; அப்படிச் செய்வதனால் அவற்றினின்று வெளிப்படுந் தீயநாற்றமும் நச்சுக்காற்றும் அடைப்பாகவுள்ள அவ்விடத்தை விட்டு அகலாதிருந்து, உள் வருவார்க்குப் பெருந்துன்பத்தை உண்டாக்கும். மேலே திறப்பாகவிட்டு வெயில் வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும் உள்ளே செல்லும்படி செய்தால் அவ்விடங்கள் துப்புரவாயிருக்கும். மேலே திறப் பாக விடுவதால் அடுத்துள்ள வீட்டவர்க்கு அவ்விடங்களி லிருந்து மேலெழுந் தீநாற்றம் பாவித் துன்பத்தைச் செய் யுமே எனின், அங்ஙனம் ஆகாமைப்பொருட்டு அவ்வழுக்கு களை உடனுக்குடன் அகற்றுதற்குரிய ஏற்பாடுகள் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இவையெல்லாம் 'எவரால் செய்யமுடியும்!' என்று சொல்லிச் சும்மாஇருந்தாற், பிறகு அதனால்வருந் தீமைக்கு ஆளாகியே தீரவேண்டும். ஆதலால், மலநீர்க் சழிவு சேரும் இடங்களையும், ஏனைக்கழிவுகள் சேருஞ் சாக்கடைகளையும் மிகவுந் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வதில் எல்லாரும் நிரம்பக் கருத்துள்ளவர்களாய் இருக்கவேண் டும்.

இனி, மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத நீர்நிலைகள் உள்ள நிலங்களின் இயல்பைச் செவ்வையாகப் பார்த்துவரல் வேண்டும். கூவல் குளம் கிணறு மடு ஏரி யாறு முதலான நீர் நிலைகள், சேறுஞ் சகதியும் நிறைந்த சதுப்பு நிலங்களில் இருந் தால் அவற்றின் நீரைப் புழங்குதற்கு முந்தலாகாது; இந்நிலங் களின் இயற்கையால் இவற்றின்மேலாவது அல்லது இவற் றைச் சார்ந்தாவது உள்ள அவற்றின் நீர் நஞ்சாய் மாறுமாதலால் அது நோயை வருவிக்கும். கல்லும் மணலுமாய் உள்ள இடங் களுங், களிமண்ணுங் கந்தகமும் நிறைந்த நிலப்படைகளுங், கற்பாறைகளுந் தூயனவாதலால் இவற்றின்கண் நிற்கும் நீர்

பருகுதற்கும் முழுகுதற்கும் பெரிதும் வாய்ப்புடையன வாகும். இந்நீர்நிலைகள் நல்ல நிலத்தின்கண் நிற்றலால் தூயன வாய் இருப்பினும், இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் இவற்றைக் கெடுத்துவிடல் கூடும். ஒரே நீர்நிலை யைக் குடித்தற்குங் குளித்தற்கும் இடமாக வைத்துக்கொண் டால் அதன் நீர் நஞ்சாய் மாறும். பருகுதற்குப் பயன்படுத் தும் நீர்நிலையைக் குளித்தற்குச் சிறிதுங் கையாளுதல் கூடாது. நல்ல உடம்புள்ளவர்கட்கும் வியர்வைப் புழைகளின் வழியாக நச்சுப்பொருள்கள் வெளிவந்து தோலின்மேல் தங்கி யிருத்தலால், குளிக்கும் நீரில் அவை கலந்திருந்து அந்த நீரைப் பருகுவார் உடம்பினுட் சென்று செந்நீரிற்கலந்து பல வகை நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, பருகுதற்கு வழங்கும் நீர்நிலையை அந்தவகைக் கல்லாமல் வேறு எந்த வகைக்கும் பயன்படுத்தலாகாது. இதுவேயுமன்றிக், குளித்தற்குப் பயன் படுத்தும் நீர்நிலைகளையும் வரைதுறையின்றி வழங்குதல் குற்ற முடைத்தாம். ஒரு நீர்நிலையின் அகலத்திற்கும் ஆழத்திற் கும் அதிலுள்ள மீன்களின் செறிவுக்குந் தக்கபடி சிலர் பலர் அதில் இறங்கிக் குளித்தலும் முழுகுதலும் வேண்டும். ஒரு சிறிய நீர்நிலையிற் பலர் இறங்கிக் குடைதலாகாது; அகன்ற ஆழமாகிய ஒரு பேரேரியின்கட் பலர் இறங்கி நீராடுதல் குற் றமன்று. எனவே, அடிநிலத்தின் அகலத்திற்கும் அதன் நன்மைக்கும் ஏற்பவும், அதன்மேல் நிற்கும் நீரின் மிகுதிக்கு ஏற்பவும் நீர்நிலைகளிற் சிலர் பலர் இறங்கி நீராடும் வகையைப் பகுத்தறிந்து செய்தல்வேண்டும்.

பன்னிரண்டாம் அத்தியாயம்

உழவு

இனி, இந் நிலத்தினுல் மக்கள் அடைதற்குரிய பெரும் பயன்களை உண்டாக்கி வைக்கும் ஒப்புயர்வற்ற தொழில் உழவு தொழிலேயாகும். உலகத்தில் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்களெல்லாம் உழவு தொழிலைச் செய்யுங் குடியானவன் கையையே எதிர்பார்ப்பவர்களா யிருக்கிறார்கள். எத்தொழிலைச் செய்தாலும் எவ்வளவு உயர்ந்தநிலையி லிருந்தாலும் எப்படிப் பட்டவர்களுக்கும் பசி யென்பதொன்று இருக்கின்றதன்றோ? பசியெடுத்த வேளையில் உணவு கொள்ளாவிட்டால் உடலம் பதைக்கின்றது, அறிவு கலங்குகின்றது, ஐம்பொறிகளும் நிலை தடுமாறுகின்றன; உடனே, உணவுகொண்டால் உடம்பு செழிக்கின்றது, அறிவு தெளிகின்றது, ஐம்பொறிகளுந் தத்தம் நிலை பிறழாமல் இயங்குகின்றன. ஆகவே, மக்களுயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுகின்ற உணவுப் பொருள்களை, மற்ற முயற்சிகளிற் புகுந்திருப்பவர்கள் தாமாகவே விளைத்துக்கொள்ளல் இயலாமையாலுங், குடியானவன் விளைத்துத் தந்தால்மட்டும் அவற்றைப் பெற்று உயிர் வாழ்பவர்களாய் இருத்தலாலும் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாரும் உழவு தொழிலாளர் உதவியையே என்றும் எதிர் பார்த்திருக்கின்றார்கள். மற்ற முயற்சிகளையெல்லாங் கைவிட்டிருந்தாலும் பயிர்த்தொழில் ஒன்றை மட்டுங் கைக்கொண்டுவந்தால் நன்கு உயிர் வாழலாம்; மற்ற முயற்சிகளை யெல்லாங் கைக்கொண்டும் பயிர்த்தொழில் ஒன்றைமட்டுங் கைவிட்டால் உயிர்வாழ்தல் முடியாது. திரள்திரளாகப் பொன்னையும் மணிகளையுங் குவித்துவைத்திருக்கும் பெருஞ் செல்வர்களும் பசியெடுத்த காலங்களில் அறுசுவை யுண்டியைத் தேடுவார்களே யல்லாமல், தமது செல்வப்பொருளை நாடமாட்டார்கள். பொன்னையும் மணிகளையும் விழுங்கிப் பசியாற்ற முடியுமோ? வயிறு நிறைந்த உணவுந் தெளிநீரும் பருகினாலன்றி

அப்பசி தீராதே! ஆதலாற் பசியைத் தீர்த்து உடம்பை வளர்த்து அதனால் அறிவையும் இன்பத்தையும் மேன்மேற் பெருகச்செய்யும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களையும் விளைத்துத் தரும் உழவுதொழிலினுஞ் சிறந்தது வேறொன்றும் இல்லையென்பது சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்க்கும் நன்கு விளங்கற்பாலதேயாம்.

இனி, உழவுதொழில் இல்லையாயின் நாவிற்கும் உடம்பிற்கும் இசைவான பல்சுவைப் பண்டங்களையும் பெறுதல் ஏலாது. அங்ஙனமன்று, மலைகளினுங் காடுகளினும் பழந்தரு மரங்களுங் கிழங்குதரு செடிகொடிகளுந் தாமாகவே ஏராளமாக விளையக் காண்கின்றேமே யெனின்; மக்கட் கூட்டஞ் சிறிதாய் இருந்த மிகப் பழைய காலத்தில், காடுகளினும் மலைகளினும் உழவுதொழிலின்றிக் கிடைத்த பழங் கிழங்கு வித்துக் கீரை முதலியன உணவுக்கு ஒருவாறு போதியவாய் இருந்தனவென்று கொள்ளினும், மக்கட் கூட்டம் பலகோடிகளாய்ப் பல்கிவரும் பிற்காலங்களில் தாமாகவே அவ்விடங்களிற் கிடைக்கும் அவை ஒரு சிறிதும் போதாவாகும். பண்டைக்காலங்களிலுங்கூடத் தாமாகக் கிடைக்கும் அவை பற்றாத நேரங்களில், மீன்களைப் பிடித்தும் பறவையினங்களை வீழ்த்தியும் விலங்கினங்களை வேட்டமாடிக்கொன்றும் அவற்றின் ஊனைப் பழையநாளிலிருந்த மக்கள் தின்று தமது கொடும்பசியை ஒருவாறு ஆற்றிவந்தார்கள். அங்ஙனம் முயன்றும், சிலநாட்களிற் பழங் கிழங்கு முதலியனவும் அகப்படாதுபோக, விலங்கினங்களுங் கிடையாதொழியப் பண்டைமக்கள் இடையிடையே பட்டினியும் பசியுமாய் இருந்த அந்நாட்களும் பல. அங்ஙனம் இடைக்கிடையே வருந்தவேண்டி வந்தநாட்களில் அவருள் அறிவாற் சிறந்த சிலர் தாம் வேண்டுமளவுக்கு உணவுப் பொருள் பெறுவான் வேண்டி ஆராய்ந்து, நிலத்தைக் கோலாற் கிளறித், தங்கையிற் கிடைத்த வித்துக்களை விதைக்க அவை முளைத்து ஒன்று பலவாய்ப் பலநூறாயிரங் காய்கனி விதைகளைத்தர, அம்முறையிலிருந்து நிலத்தை உழுது தமக்குந் தம்மினத்தார்க்கும் வேண்டுமளவு பயிர் விளைக்கக் கற்றுக்கொண்டார்கள்.

இனி, நிலத்தைப் பண்படுத்தி விளைத்தபயிரைப் பாது காக்கும் மக்களின் முயற்சி இல்லையானால், உணவுப்பொருள் களைத் தரும் மரஞ் செடி கொடிகளும் பயிர்களுந் தாமாகவே வளர்ந்து நிலைப்படமாட்டா. இதனாலன்றோ நாகரிகமும் மக் கட் டொகுதியும் மிகுந்த இக்காலத்திலுங்கூட எத்தனையோ ஆயிரங் காத இடங்கள் வெட்டவெளியாய்ப் பயிர் பச்சைக ளின்றி வெறுமையாயிருக்கின்றன. அங்ஙனமாயின் அகல நில ளத்தில் மிகப்பெரியபெரிய மரக்காடுகள் மக்கள் முயற்சியின்றி யாங்ஙனம் உண்டாயின வென்றால்; மரமடர்ந்த காடுகள் பெரும்பாலும் மலைகளிலும் மலைசூழ்ந்த இடங்களிலும் பெரும் பள்ளத் தாக்குகளிலுமே உண்டாகின்றன; அஃது எந்த ஏதுவினாலென்று ஆராய்ந்து பார்த்த அறிஞர்கள், மலைசூழ்ந்த இடங்கள் கொடுங்காற்றுக்குங் கடும்பனிக்குஞ் சுடுவெயிலுக் குந் தப்பிக் கதகதப்பாய்ப் பயிர் வளர்ச்சிக்கும் இசைந்தனவாய் இருத்தலின் அவை அவ்விடங்களிற் கொழுமையாக வளர்கின் றனவென்று முடிவு கூறுகின்றார்கள். பெரும் பள்ளத்தாக்கான இடங்களும் அங்ஙனமே பெருங்காற்று முதலியவற்றைத் தடுத்து உள்ளே சிறிது அழன்றிருத்தலின் அவையுங் காடுகள் உண்டாவதற்கு ஏற்றனவாய் இருக்கின்றன. மற்று மலையடுத் திராத வெட்டவெளியான நிலங்களோ காற்று வெயில் முதலி யன கடுமையாய்ப் படுதற்கு இடமாயிருத்தலால், அங்கே மக் களுடைய முயற்சியின்றிப் பயிர்கள் தாமாகவே விளைய மாட்டா. மக்களோ மண்வெட்டி கலப்பை கடப்பாரை முத லான கருவிகொண்டு மண்ணை ஆழமாகக் கிளறி அதனைக் கீழ் மேலாகப் புரட்டிக் காயவைத்து உரம் ஏற்றிச், சூழ மதில் எடுத்தேனும், வேலிகட்டியேனும், வரைப்பு உயர்த்தியேனும் பனி காற்று விலங்கினங்களை இயன்றவரையிற் றடைசெய்து கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து வருதலின் உணவுப் பயிர் கள் செவ்வையாக வளர்ந்து ஏராளமான பயனைத் தருகின்றன. எனவே, உணவுப்பொருள்களை நிரம்பப் பெற்று எல்லாரும் இனிது வாழ்தற்கு உழவுதொழிலும் அதனைச் செவ்வையா கச் செய்வோர் தொகையும் மிகுதியாக வேண்டப்படு மென் பது தானே பெறப்படும்.

இந்நிலவுலகத்தில் உழவுதொழில் செவ்வைபாக நடைபெறுதற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதான இடந் தமிழ்மணங் கமழும் இத்தென்னாட்டினுஞ் சிறந்தது பிறிதில்லை; யாங்ஙனமெனின், சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒன்றினொன்று மிகாமல் ஒத்தநிலையில் இருக்கப்பெறுவதும், யாறு ஏரி குளங் கூவல் முதலியவற்றால் நீர்வளம் மிக்கதுங், கீழ்க்கணவாய் மேற்கணவாய் மலைத்தொடர்களைச் சுற்றிலும் அடைப்பாகப் பெற்றுள்ளதும், பகலிரவு என்னும்இருபொழுதுகளுஞ் சிறிது ஏறக்குறைய ஒத்துநிற்கப்பெறுவதும் இத்தென்னாடு ஒன்றேயல்லாமற் பிறிதில்லையென்பது நிலநூல்வல்லார்க்கு நன்குவிளங்குமாதலின் என்க. இனி, இத்தென்னாட்டிற்கு அடுத்தபடியிற், சிந்து கங்கை நருமதை கோதாவரி கண்ணை முதலான பேரியாறுகளைச் சார்ந்த நாடுகளும் உழவுதொழிலுக்குப் பெரிதும் இசைந்தனவாக வைக்கப்படுதற்கு உரிமையுடையனவாம். இத்துணை நீர்வளநிலவளங்களையுடைய நாடுகளைத் தன்அகத்து அடக்கிய இவ்விந்திய நாட்டிலுள்ள மக்கள் உழவுதொழிலைமட்டுஞ் செவ்வைபாகச் செய்து வருவார்களாயின், இவர்களைப்போற் செல்வத்தானும் இன்பவாழ்வானும் மிக்கவர்களை இந்நிலவுலகத்தில் வேறெங்குங் காண்டல் அரிதாகும். ஆனல், இந்தியமக்களிற் பெரும்பாலார் உழவுதொழிலை மெல்லமெல்லக் கைந்நெகிழவிட்டு வருவதொடு, கற்றவர்களா யிருப்பவர் பலவகை அலுவல்கள் பார்ப்பதிலுங் கல்லாதவர் பலதிறக் கைத்தொழிற்சாலைகளிற் கூலிவேலைகள் பார்ப்பதிலுங் கருத்துடையவர்களாய்ப், பொதுநலங் கருதாது, அவ்வப்போது வருந் தந்நலங் கருதுபவர்களாய் உயர்ந்த நோக்கமின்றிக் காலங்கழிக்கத் துவங்கியிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனமாக உழவுதொழில் கைவிடப்பட்டுச் சுருங்கிவருதலால், உணவுப் பண்டங்களும் அருகிவிட, அவற்றையடுத்து உயிர்வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லாப்பொருள்களும் அஃகி விலைஏற, எல்லாரும் மிடியுங் கவலையுந் துன்பமும் உடையவர்களாய்ப் பல்வகைநோய்களுக்கு இரையாகி ஆண்டு முதிராமுன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள்! ஐயகோ! இவ்வளவு பெருந்துன்பங்களுக்கு ஆளாகியும் இன்னும் நம்மனோர் நல்லறிவு வரப்பெற்றார்க ளில்லையே! இத்துணை இடர்களும் எங்கிருந்து

வரலாயினவென்று கருதிப்பார்ப்பவர் எவரேனும் உளரா?

"உழவினார் கைம்மடங்கி னில்லை விழைவதூஉம் விட்டேமென் பார்க்கு நிலை" என்னுந் தெய்வத் திருவள்ளுவர் மெய்யுரையைச் சிறிதேனும் எண்ணிப்பார்ப்பவர் எங்கேனும் உளரா? எங்கே திரும்பிப்பார்த்தாலுங், கைத்தொழிலைப் பெருகச் செய்யவேண்டும் என்று உரைப்பார் தொகையும், அயல் நாட்டினின்று செய்துகொணர்ந்த பண்டங்களைச் சிறிதும் வாங்கலாகாதென்று கிளர்ச்சியொடு கூறுவார் கூட்டமும், உயர்ந்த அலுவல்களில் அமர்ந்து பெரும்பொருள் தொகுக்க முயல்வார் தொகுதியும், பெரும்பொருள் பெற்றும் அதனை உழவிற்குங் கல்விக்கும் பயன்படுத்தாமற் கூத்துக்குங் குடிக்கும் போலிப்பட்டப்பேற்றிற்கும் வீண் பெருமைக்கும் வேசிக்கும் அழிப்பார் குழாமும், நிலைபெற்ற ஆட்சியுடைய அரசினரோடு இகலித் தாந்தாம் அறிந்தவாறு பலமுறைகளைப் போலிமனவெழுச்சி மிக மன்றங்களிற் பேசிக் கல்விகற்கும் இளைஞருள்ளத்தைத் திரிப்பார்குழுவும், உலகவழக்கிற்குப் பயன்படாத வடமொழி முதலான சொற்பயிற்சியை உயர்த்துப்பேசி உலகவாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டுவருஞ் செந்தமிழ்ப் பயிற்சியை இழித்துரைத்து உண்மையில் இல்லாத குலவேற்றுமையை உண்டுபோல் மாயங்காட்டி ஒருவகுப்பினரே உயர்ந்தோரென்று வாய்ப்பறையறையும் வல்லாளர் திரளும் மலிந்துவருகின்றனவே! இவ்விந்தியநாட்டைத்தவிர உலகத்தில்உள்ள மற்றநாட்டவர்களெல்லாங் கல்வியிலும் ஒற்றுமையிலும் பொதுநலமுயற்சியிலும் நாளுக்குநாள் மேம்பட்டு உழவையுங் கைத் தொழிலையுங் கொண்டுவிற்றலையும் பெருகச் செய்து இன்புற்று வாழ்வதை நேரேகண்டும், நம்மிந்தியர்கள் இன்னும் நல்லுணர்ச்சி வரப்பெறாமலுங் கல்விகல்லாமலும் உழவுதொழிலைப் பெருக்காமலும் ஒருவரோடொருவர் அன்போடளவளாவி ஒற்றுமையாய் இராமலும் ஒவ்வொருவருந் தம்மைத்தாமே உயர்ந்தவராகக் கருதி இறுமாந்து ஒழுகித் தம்மையுங் கெடுத்துப் பிறரையுங் கெடுத்து நாளுக்குநாட் குறைவடைந்துபோதல் நினைக்குந்தோறும் நெஞ்சை நீராய் உருக்குகின்றதே! ஓ இந்தியமக்களே! நீங்களும் உங்கள் கால்வழியும்

மற்றை நாட்டவரைப் போலவே எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்று இன்பத்தொடு நீண்டகாலம் உயிர்வாழல் வேண்டின், யாங் கூறுவதைச் சிறிது செவிசாய்த்துக்கேட்டு அதன்படி நடக்க முந்துமின்! உழவுதொழிலைத் தாழ்வாக நினைந்து அதனைக் கைந்நெகிழ விடாதீர்! உழவுதொழிலை முன்வைத்து அதனை நாளுக்குநாட் சிறக்க நடாத்தி அதன்பின் மற்றைத் தொழில்களைப் பார்க்கமுயலுங்கள்! எல்லாச் செல்வங்களினும் நிலையானதும் அழியாததுங் கல்விச்செல்வம் ஒன்றே என்பதைக் கடைப்பிடித்து முதலில் அதனை நம் தாய்மொழியாகிய தமிழ்மொழிவாயிலாகவும் அதன்பின்னர் ஆங்கிலம் வடமொழி முதலான மற்றை மொழிகளின் வாயிலாகவும் இக் காலஇயல்புக்கு ஏற்றபடி பலவகையிலும் பயன்படுமாறு திருத்தமாகக் கற்க முந்துமின்கள்! அறிவும் ஒழுக்கமும் பொதுநலமுயற்சியும் உடையாரே உயர்ந்தோராவரென்பதைக் கடைப்பிடியாக நுங்கள் உள்ளத்திற் பதியவைத்துப், பிறப்பளவில் உயர்வு தாழ்வு பாராட்டும் பேதைமைச்செயலை அறவே ஒழித்திடுமின்கள்! எல்லாரோடும் அன்பால் அளவளாவி ஒருவர்க்கொருவர் உதவியாய் ஒற்றுமையுற்று வாழ உளங்கனிந்தெழுமின்கள்! கல்வியறிவாலேனும் ஒழுக்கத்தாலேனும் பொதுநல முயற்சியாலேனும் வேறுபல நலங்களாலேனும் உயர்ந்தோரை அவரவர்க்குள்ள உயர்வுபற்றி நன்கு பாராட்ட வேண்டுமேயன்றி, 'இவரிடத்து எல்லா நலங்களும் அமையவில்லையே!' என்று கூறி ஒருவரிடத்து இல்லாத நலங்களுக்காக அவரை இகழ்ந்து கூறுங் கொடிய தீயவழக்கத்தை வேரொடு களைந்தெறிமின்கள்! இவைகளைக் கருத்திற்பதித்து ஒழுகாதவரையில் இந்திய மக்களாகிய நீவிர் ஏனைநாட்டவரைப்போல முதன்மைபெற்று விளங்கல் எள்ளுனைன்றுமில்லை; இந் நலங்களால் உயர்ந்து முதன்மைபெற்றுத் திகழும் ஏனை நாட்டவர்க்கு நீவிர் அடிமைகளாய்க் கிடந்து வருந்திபொழிதல் வாய்ப்புடைத்தேயாம். அது நிற்க.

மற்றை நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழின் முயற்சியால் மேன்மேலுயர்ந்து விளங்கல் கண்கூடாய் அறியக்கிடப்பவும், இந்தியநாட்டவரும் அம்முயற்சியிற் றலைமைபெறுதலை வற்

புறத்தாமல் உழவுதொழின் முயற்சியையே அவர்க்கு மிக்கெடுத்துக்கூறிய தென்னையெனின்; இந்தியநாடல்லாத மற்றைய வெல்லாஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒத்துநில்லாமற் பெரும்பாலுங் குளிர்மிகுந்தும் ஒருசில இடங்கள் சூடு மிகுந்தும் இங்ஙனமே உழவுதொழிலுக்கு ஏலாத வேறுபல தன்மைகள் வாய்ந்தும் இருத்தலால், அந் நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழிலை முதற்றரமாகவும் உழவுதொழிலை இரண்டாந்தரமாகவும் வைத்துநடப்பித்தல் பொருத்தமேயாம். மற்று நம் இந்தியநாடோ அவைபோலன்றிச் சூடுங்குளிரும் ஒருநிலைப்பட்டு உழவுக்கேற்றவேறு பலதன்மைகளும் வாய்ப்பப்பெற் றிருத்தலால், இந்நாட்டவர் உழவுதொழிலையே முதன்மையாகவைத்துச் செய்யக் கடமைப் பட்டிருக்கின்றார்கள். இவ் விந்தியநாட்டுள்ளும் உழவுதொழிலுக்குஏலாத இடங்கள் சிறுபான்மைய ஆங்காங்கு இருத்தலால், அவ்விடங்களிலும் அவற்றைச் சூழ்ந்துள்ள ஊர்களிலும் உள்ளவர்களே கைத்தொழின் முயற்சியை முதலாக வைத்துச் செய்தற்கு உரியராவர். இவ்வாறு கைத்தொழிலை அதற்கேற்ற சில இடங்களில் வைத்து இரண்டாந்தரமாகவும், உழவுதொழிலை அதற்கேற்ற எல்லா இடங்களிலும் வைத்து முதற்றரமாகவும் நடத்தி வருவார்களாயின் நம் மிந்தியர்கள் அளவுபடாத செல்வ வளம் மலியப்பெற்று இனிது வாழ்வார்கள். உழவுதொழிலாற் பெருகும் உணவுப் பொருள்களையும் பிறவற்றையும் வாங்கிக் கொண்டு போகும்பொருட்டு மற்றை நாட்டவர்களெல்லாம் இங்கே வந்து திரண்டு பொன்னும் மணியும் வேறு அருப்பண்டங்களுந்தருவராகலின் அதனால் இந்தியர் பெருஞ் செல்வராவார்கள்; மற்றநாடுகளில் உள்ள செல்வமெல்லாம் இந்தியநாட்டின்கண் வந்துகுவியும்.

அற்றன்று, உழவைக்கைவிடினுங் கைத்தொழிலை மிகுதிப் படுத்தினால் அதனால்வரும் பெரும்பொருளைக்கொண்டு உணவுப்பண்டங்களெல்லாம் எளிதிற் பெறலாமன்றோவெனின்; நம் இந்தியமக்கள் கைத்தொழிலைப் பெருக்கி அதனாற் பல அரும் பண்டங்களைச் செய்வாராயினும் நெடுங்காலங் கைத்தொழிலிற் பழகி அதன் நுணுக்கங்களைமுற்றும் அறிந்திருக்கும் அயல்நாட்டவர் செய்யும் அரும் பண்டங்களைப்போல் நம்மவருஞ் செய்து

அவற்றை எளிய விலைக்குவிற்றல் கூடாமையானும், அன்றி அங்ஙனஞ்செய்து அயல்நாடுகளில் விற்கப்போயினும் முன்னமே அத்தகையபண்டங்கள் மலிந்திருக்கும் அவ் அயல்நாட்டில் உள்ளார் அவற்றை விலைகொள்ளாராகலின் அது 'கொல்லத்தெருவில் ஊசி விற்றலைப்' போற் பயன்படாது போமாகலானும், அல்லது அப்பண்டங்களை இந்தியாவினுள்ளேயே விலைப்படுத்துமெமெனின் உழவுதொழிற் சுருக்கத்தால் உணவு செவ்வனேபெறாது முன்னமே பட்டினியும் பசியுமாய்க் கிடக்கும் நம் இந்தியமக்களிற் பெரும்பாலார் உணவுப் பொருளைவிடுத்து வேறு அப்பண்டங்களை விலைகொள்ளாராகலானும், அன்றி அப்பண்டங்களை எங்ஙனமாயினும் வருந்திவிற்று விற்றதனாற்பெற்ற பொருள்கொண்டு உணவுப் பொருள்களை வாங்கிக் கொள்வேமெனின் அப்போதும் உணவுப்பொருள்கள் விளைக்குஞ்சில நாட்டவரையே சார்ந்திருக்க வேண்டுதலானும், அச் சிலநாட்டவரும் இந்தியாவின்கண்உள்ள முப்பத்துமூன்றுகோடி மக்கட்கும் இங்கிலத்தின்கண் உள்ள பெருந்தொகையினரான மற்றைநாட்டவர்க்கும் உணவுப் பொருள் நல்கல் ஒரு சிறிதும் ஏலாமையானும் கைத்தொழிலினும் உழவுதொழிலே இந்தியர்க்கு மிகச்சிறந்ததாமென்று துணிக.

அற்றேற், கைத்தொழில் பெருகாவிடின் இந்தியாவிலுள்ள செல்வமெல்லாம் அயல்நாட்டவர் செய்யும் அரும்பண்டங்களை வாங்கும் வழியே அந்நாடுகளுக்குச்சென்று அங்குள்ளாரைச் செல்வராக்க, இந்தியாவிலுள்ளார் நாளுக்கு நாள் வறியராய்ப் போகின்றாரேயெனின்; அவ் அயல் நாடுகளில் உழவு தொழில் மிகுதியாய் நடத்தற்கு ஏற்றகாலமும் இடனும் இல்லாமையால், அந்நாட்டவர்கள்எவ்வளவுதான் செல்வத்தைத்திரட்டிக்கொண்டாலும், அச் செல்வமெல்லாம் உணவுப்பொருள்கள் வாங்கும் பொருட்டுத்திரும்பவும்இவ்விந்தியநாட்டுக்கேவந்துசேரவேண்டும். ஆதலால், அயல் நாட்டவர் செய்துகொண்டுவந்து விலையாக்கும் அரும்பண்டங்களை வாங்குதலால் நம்இந்திய நாடு ஒரு காலத்தும் வறுமையடையாது. உணவுப் பொருள்களை ஏராளமாய்ப் பெருக்கும் உழவுதொழில் ஒன்றுமட்டும் செவ்வையாக நடக்குமாயின், எல்லாநாட்டவர்செல்வமும் இவ்விந்திய நாட்

டை வந்து தாமே சூழ்ந்துகொள்ளும். இது தெரித்தற்பொருட் டன்றோ தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனர்

"சுழன்றும் ஏர்ப்பின்ன துலகம் அதனால்
உழந்தும் உழவே தலை" என்றும்
"பலகுடை நீழலுந் தங்குடைக்கிழ்க் காண்பர்
அலகுடை நீழலவர்" என்றும் அருளிச்செய்தார். ஆகை

யால், உழவுதொழிலைமட்டும் நம்நாட்டவர் நாளுக்குநாள் பெருகச்செய்து வருவாராயின், அயல்நாட்டவர் பண்டங்களை வாங்குதலால் நமது செல்வம் போய்விடுமே என்று அஞ்சவேண்டுவதில்லை. உழவுதொழிலைக் கருத்தாய்ப் பாராமற் பிறர்க்கு ஊழியஞ் செய்துபிழைக்குங் கூலித்தொழிலையே சிறந்ததாக எண்ணிச்செய்துகொண்டு, தம்மனம்போனபடி அயல்நாட்டவர்பண்டங்களை வாங்கிக்கொண்டு வருவராயின் இவ்விந்தியநாட்டவர் தம் செல்வமெல்லாம் இழந்து வறியராதல் திண்ணம். ஆகவே, உழவுதொழில் ஒன்றே எடுக்கஎடுக்கக்குறையாத பெருஞ்செல்வத்தைத்தரும் உலவாக்கிழியாய் இருத்தலால், அதனைச்சிறக்கச் செய்பவர்கள் எதற்கும் எக்காலத்தும் அஞ்ச வேண்டுவதில்லை. உழவுதொழிலின் முதன்மையை ஆராய்ந்து பாராமல், கைத்தொழிலைப் பெருக்கவேண்டுமென்றும், அயல்நாட்டுப்பண்டங்களை வாங்கலாகாதென்றும் வெறுங் கூவுதலைச் செய்வோர் ஆரவாரம் ஒரு சிறிதும் பயன்படாது.

உழவைக்கைவிட்டுக் கைத்தொழிலையே எங்கும் பெருகச் செய்துவந்தால் உழுதொழில் செய்வோரெல்லாம் அதனை விடுத்துக் கைத்தொழிலாற் பெரும்பொருள் பெறலாம் என்னும் நசையால் தொழிற்சாலைகளுள் பிகுதியாய் வந்துசேர்வர்; அதனல் உணவுப் பண்டங்கள் விளைச்சல் குறைந்து விலையேறும்; வறுமையுந் துன்பமும் நாளுக்குநாள் மிகுதிப்படும். தொழிற்சாலைகள்உள்ள இடங்களைச்சூழ இருக்கும் ஊர்களில் நன்செய்ப்பயிர் புன்செய்ப்பயிர் விளைவுகள் செவ்வனே நடத்தப்படாமல் குறைந்துபோதலே நாம் கூறும் உண்மைக்குத் தக்க சான்றும். மேலும், நம் நாட்டில் உள்ள தொழிலாளிகள் கல்வியில்லாதவர்களாயிருத்தலால், அவர்கள் உழவுதொழிலின் மேன்மையை ஆழ்ந்துபாராதவர்களாய், அவ்வப்போது உடனேகையிற்கிடைக்

குங் கூலி மிகுதியினையே பெரிதும் பாராட்டுகின்றவர்களா யிருக்கின்றார்கள். உழவுதொழில் மிகுந்தவருத்தந் தருவதோடு, பயன்றருவதும் ஐயுறவுக்கிடமாய், அப்பயனும் நீண்டநாட் சென்றுவருவதாய்க் காணப்படுதலின், அதன் அருமைதெரியாத நம்மனோர் தமக்கு வேறுவழியில் வருவாய்கிடைப்பதானல் அதனைச் சிறிதுந் திரும்பிப்பாரார்கள். உழவுதொழிலைக் கைநெகிழவிடுதலால் வரும் பொல்லாங்கு துவக்கத்தில் தெரியாவிட்டாலும், நாட்செல்லச்செல்லக் கடைசியில் அது நீக்குதற்குக்கூடாதபடி வந்து மக்களையும் மற்ற உயிர்களையும் மடிவிக்கும். உயிர்கள் வேண்டுமளவு உணவுப்பொருள் பெருது துடிக்குங்கால், அவர்கள் கைத்தொழில் வன்மையாற்செய்த பண்டங்களும்திரள் திரளாய்க்குவித்த பொன்னும் மணியும் அவர்படுங் கொடுந்துயரைப்போக்குமோ! அரிசி கோதுமை காய் கனி கிழங்குகளுக்கு நிகராகக் கைத்தொழிலாற்செய்த அரும்பண்டங்களையும் பொன்னையும் மணியையும் வாரிவாரித்தின்று உணவின்மையால் வந்த பசித்துன்பத்தை மாற்றிக்கொள்ள முடியுமோ! எள்ளளவும் முடியாதே! ஆகையாற் கைத்தொழிலைப் பெருக்கி என்செய! இதனாற் கைத்தொழிலை அறவேகைவிடவேண்டுமென்பது நமது கருத்தன்று. நம்மவர் நாகரிகவளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாது வேண்டிய பண்டங்களை நாமே செய்து முடித்தற்குக் கைத்தொழில்முயற்சி கட்டாயமாய் வேண்டப்படுவதே யாயினும், அதனை உழவுதொழிலுக்கு அடுத்தபடியில்வைத்து, அதனால் உழவுக்கு எவ்வகையான இடையூறும் உண்டாகாதவாறாய் நிறுத்தி நடப்பித்தல் வேண்டும் என்பதே நமது கருத்தாவதாம். மேலும், கைத்தொழில் கொண்டுவிற்றல் முதலான மற்றை முயற்சிகளைச் செய்பவர்களுங்கூட உழவுதொழிலைப் பெரிதாய் எண்ணி அதனைத் தாமும் நடத்துதற்கான வழிகளெல்லாம் திறப்பித்தல் வேண்டும்.

பதின்மூன்றும் அத்தியாயம்

உணவு

இனி நிலத்தின்கட் செய்யப்படும் உழவுதொழிலாற் பெறப்படும் பல்வகை உணவுப்பொருள்களைப் பற்றி இவ் வத்தியாயத்திற் சிறிதுபேசுவாம். உடம்பு நிலைபெறுவதற்கும் வளர்வதற்கும் உணவு கட்டாயமாய் வேண்டியிருக்கின்றது. மேலும், உடம்பிலுள்ள உயிர்களெல்லாம் தம்முடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், அதனால் இன்பத்தை அடையும்பொருட்டும் பல திறப்பட்ட முயற்சிகள் உடையனவாய் இருக்கின்றன. இம்முயற்சிகள் செய்யச்செய்ய உடம்பின்கண்உள்ள வலிவுகுறைதலால், திரும்பவும் அதற்கு வலிவேற்றுதற்பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டியதாகின்றது. உள்ளே ஓடும் செந்நீரால் உடம்பின் உள்ளும்புறம்பும் உள்ள கருவிகள் உணவு ஊட்டப்பட்டு வளரும் இயல்பினை மேல் அத்தியாயங்களில் விளக்கிவந்திருக்கின்றேம். உடம்பின்கண் அமைந்த கூறுகளையெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்குங்கால் அவை நரம்பும் நரம்பின்தசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் கொழுப்பும் கொழுப்பின்றொடரும் எலும்பும் செந்நீரும் என்னும் எண் வகையில்அடங்கும். இக்கூறுகள் அத்தனையும்மேனுக்குமேல்வலிவேறி வளர்தற்கு வேண்டப்படும் உணவுகளும் ஐந்துபகுதியிலே அடங்கும். அவை: முதலுணு* கொழுமையுணு† இனிப்புணு‡உப்புணு§நீருணு||என்பனவாகும். இவற்றுள்‘முதலுணு’வென்பது நரம்பும் நரம்பின்றசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் என்னும் இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதாகும்; ‘கொழுப்புணு’வென்பது கொழுப்பும் கொழுப்பின்றொடரு மென்னும் இவற்றை வளர்ப்பதல்லாமலும் உடம்பிற் சூடுபிறப்பிக்குங் கருவியுமாகும்;‘இனிப்புணு’வென்பதும் கொழுப்பினைவளர்ப்பதுடன் சூட்டையுந் தோற்றுவிப்பதாகும்; ‘உப்புணு’ வென்பது செந்நீரையும்எலும்பினையும் வளர்ப்பதோடு உடம்புக்கு இன்றியமையாது

* Protein. † Fats. ‡ Carbo-hydrates.
§ Salts. || Water.

வேண்டிய சுண்ணம் காந்தமண் சாம்பருப்பு உவர்க்காரம் இரும்பு பசுமஞ்சள்* முதலியவற்றையுந் தருவதாம்; 'நீருணு' வென்பது இரத்தத்திற்கு முதன்மையாக வேண்டப்பட்டு எல்லா உணவுப் பண்டங்களிலும் மிகுதியா யிருப்பதாகும்.

இனி, நரம்பு நரம்பின்றசை மூளை சிறுநரம்பு என்னும் இவற்றைவளர்த்து வலிவேற்றும் முதலுணு என்னும் வகையில் அடங்கும் உணவுப்பண்டங்கள் யாவையோவென்றால், அவை: தயிரும், பால்நீரும், கோதுமை பருப்பு உழுந்து கடலை முதலியவற்றினுள்ள பசையுமாகும்.

கொழுப்புணு வென்னும் வகையில் அடங்குவன: பாலினின்று எடுக்கும் வெண்ணெயும் நெய்யும், ஒலிவ நெய்யும் கோதுமை எள் முதலியவற்றின் நெய்யும் ஆகும்.

இனிப்புணு வென்னும் பகுப்பில் அடங்குவன: சர்க்கரை, பசைமா, மாநார் முதலியனவாகும்.

உப்புணுவென்பன: எரிகந்தகச் சுண்ணமும்†, வழக்கத்திலுள்ள உப்பும் ஆகும்.

நீருணுவென்பன: தண்ணீரும், நீராளமாயிருக்கும் பல்வகைக் குடிநீர்களு மாகும்.

இனி இவ் ஐவகை உணவின் பகுதியும் ஒருங்கு கலக்கப்பெற்ற உணவுப்பொருள்கள் யாவையோவெனின், அவை வருமாறு: பால் பாற்கட்டி பாலேடு வெண்ணெய் நெய், கோதுமை அப்பம் கோதுமைமா கம்புமா சோளமா வாற்கோதுமைமா அரிசி, எள் கொள் தினை கேழ்வரகு அவரை நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு வாதுமைப்பருப்பு துவரம்பருப்பு உழுத்தம்பருப்பு, காளான் அறைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை சிறுகீரை வசலைக்கீரை பூக்கோசு முட்டைக்கோசுக்கீரை, பச்சைப்பட்டாணி நிலக்கடலை மொச்சை, சீமைமுள்ளங்கி முள்ளங்கி வள்ளிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு கொட்டிக்கிழங்கு, அத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் பேரிச்சம்பழம் வெள்ளரிப்பழம் கொம்மட்டிப்பழம் பிச்சப்பழம் சீமையிலந்தைப்பழம் எலுமிச்சம்பழம் நாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழம் மாம்பழம் பலாப்பழம், தேங்காய் பனைநுங்கு, முருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய்

---

* Chlorides. † Phosphate of lime.

கத்தரிக்காய் பாகற்காய் வாழைக்காய் மாங்காய் பலாக்காய், சர்க்கரை கற்கண்டு பனைவட்டு கரும்பு முதலியன.

மேலெடுத்துக்காட்டிய உணவுப்பண்டங்களில் உடம்பின் கூறுகள் அத்தனையும்வளர்ப்பதற்கும் வலிவேற்றுதற்கும்வேண்டியஎல்லாப்பகுதிகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றைக் காலமும் இடமும் தமது உடம்பின் கூறுபாடும் அறிந்து,நன்றாய்ச் சுவைத்து உட்கொண்டு, செரிக்கும் அளவாய் உண்டு, உடம்பிற்கு வேண்டும் முயற்சியும் தந்துவருபவர்கள் நோயறறு அழகிய வலிய உடம்பு உடையவர்களாய் நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்வார்கள் என்பது திண்ணம்.

முதலில் இவற்றைக் காலமும் இடமும் அறிந்து உண்ணல் வேண்டும்என்றும். காலம் வேனிற்காலம் மழைகாலம் குளிர் காலம் பனிக்காலம் என நான்குவகையாய்ப் பகுக்கப்பட்டுத் தோன்றுகின்றது. வேனிற்காலத்திற் குளிர்ந்தபொருள்களை யும், மழைகாலம்முதலிய ஏனைமூன்றுகாலங்களிலும் சூடான பொருள்களையும் உணவாக அருந்திவருதல் நலமுடைத்து. வேனிற்காலத்தில் அரிசியுணவும், குளிர்காலத்திற் கோதுமை யுணவும் உட்கொண்டால், அவ்வக்காலத்தில் உடம்பில்ஏறியுங் குறைந்துங்காணும் வெப்பதட்பங்களை அவை ஒத்துநிற்கச் செய்யும். இங்ஙனமே ஒருநாளிற் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நடுப்பகலில் நெய்ப்பான பண்டங்களையும், அவன் மறைந்து போன இராப்பொழுதில் வறண்டுவற்றிய பொருள்களையும் ஆராய்ந்து உண்ணல்வேண்டும். கொழுமையான பண்டங்களைப், பகலவன்ஒளியும் உடம்பின்முயற்சியும் இல்லாத இரவு காலத்தில் அயின்றால் அவைசெரித்து இரத்தத்திற்கலவாமை யால் நோயை வருவிக்கும்; நடுப்பகற்போதிற் கொழுமையில் லாத உணப்பொருள்களை உண்டால் அவை விரைவிற்செரித்த லோடு, உடம்பிற்குவேண்டிய வலிமையைத்தராமையால் தளர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். மேலும், உடம்பின் உழைப்பு மிகுதியா யில்லாதவர்கள் விடியற்காலையில் ஏதோர்உணவும்எடுக்கலாகாது. ஏனென்றால், அவர்கள் இரவில்உண்டது தூக்கத்திற்செவ்வையா கச்செரியாமலிருந்து, காலையில்விழித்தெழுந்த சிலநாழிகை நேரத்திற்குப்பின்றான் செரிமானத்திற்குவரும். காலையில் இரண்டு

மூன்றுநாழிகை ஆனபிறகு முன்னாள் உண்டது நன்றாய்ச்செரித்துப்போமாதலால், அதன்பின் மெல்லியஉணவெடுத்தல்நன்று. முன்னாள் உண்டது அறாதிருக்கையிற், காலையிலெழுந்தவுடனே உணவை அடைத்தல் பெரிதுந் தீங்குபயப்பதொன்றாம். ஆயினும், உடம்பில் வலிவுஞ்சுறுசுறுப்பும் உள்ள இளம்பிள்ளைகளும் மிகுந்த உழைப்புள்ளவர்களும் காலையிலெழுந்தவுடனே உணவு கொள்ளுதல் தீதாகாது. என்றாலும் அவர்களுங்கூடச் சிறிது நேரம்பொறுத்துச்சாப்பிடுதல் நன்றென்றே அறிதல்வேண்டும். எத்திறத்தவர்களும் நண்பகற்போதில் மட்டுங் கொழுமையான உணவை வயிறார வுண்ணல்வேண்டும்; மற்றை இரண்டுபொழுதும் எளிதான மெல்லியஉணவை மிசைதல் நீண்டநாள் உடம்பை நலம்பெற வைத்தற்கு வழியாகும்.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தாந்தாம் இருக்கும் ஊரின் நிலத்தினியல்பையும் தமதுஉடம்பின் கூறுபாட்டையும் ஆராய்ந்தறிந்து அவற்றிற்குப் பொருத்தமானபடி உணவுகொள்ளப்பழகுதல் முதன்மையாகும். சுக்கான்கல்லாவது கற்பாறைகளாவது சுந்தகமாவது நிறைந்தநிலங்கள் சூடானவையாதலால் அவற்றிலிருப்பவர்கள் குளிர்ச்சி வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஒதமுங் காற்றுந் தோய்ந்தஇடங்கள் ஈரமானவைகளாதலால் அவற்றிலிருப்பவர் சூடானபொருள்களை அருந்தல் வேண்டும். இங்ஙனமே யாறோடும் ஊர்களிலிருப்பவர்கள் அவ்யாற்றுநீரின் றன்மைகளை அறிந்து அவற்றிற்குஇணங்க உணவு கொள்ளல்வேண்டும். காவிரியாற்றுநீரிற் பொன்கலந்திருத்தலால் அஃது ஓடும் சோழநாட்டில் உறைபவர்கள் சூடுங்குளிர்ச்சியும் ஒத்தநிலையிலுள்ள பண்டங்களை உணவாகக் கொள்ளல் வேண்டும்; தாமிரவருணிபாயும் பாண்டிநாட்டில் உறைபவர்கள் அந்நீரிற் செம்புகலந்திருத்தலை அறிந்து குளிர்ச்சி பொருந்திய உணவை உட்கொள்ளல்வேண்டும்; பனிமிகுந்த இமயமலையிலிருந்துதோன்றி வடநாட்டில்ஓடும் கங்கையாறுபாயும் இடங்களில் இருப்பவர்கள் அந்நீர் குளிர்ச்சி மிக்கதா யிருத்தலின் அதற்குமாறான சூடுள்ள கோதுமையினை உணவாகக்கொள்கின்றனர். இப்படியே அவ்வவ்விடங்களின் இயல்பறிந்து அதற்கேற்றவாறு உணவை ஒழுங்குசெய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, ஒருவருடம்பின்றன்மை மற்றொருவர் உடம்பின் றன்மையைப்போல் இராது. அதைப்பான பருத்த உடம்புள் ளவர்களுக்குக் காற்றின்கூறு மிகுதிப்பட்டிருக்குமாதலால் அவர்கள் காற்றின்கூறுள்ள வாழைக்காய் வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவற்றை மிகுதியாய் உண்ணலாகாது; ஒரோவொரு கால் அவற்றை உண்ணவேண்டினும் நன்றாய் நீர்சுவறவறுத்துப் பிறகு சிறிதாய் அவற்றைத் தின்னல்வேண்டும். மெலிந்து ஒல்லியாயிருப்பவர்கள் சூடானயாக்கை உடையவர்களாகை யால் அவர்கள் பாகற்காய் கத்தரிக்காய்போன்ற சூடுமிகுந்த பண்டங்களை நிறையத்தின்னலாகாது; சிலகாற் றின்னவேண் டினும் அவற்றைவறட்டாமல் நீர்ப்பதமாகச்சமைத்துத் தின் னல்வேண்டும். இன்னும் ஒவ்வொருவருடம்பில் ஒவ்வொரு வகையான நோய்உண்டு. அதனைச்செவ்வையாய்த்தெரிந்து, அந்நோய் நீங்குதற்கான பண்டங்களை மிசைதல் வேண்டுமே யல்லாமல், அந்நோயை மேன்மேற்பெருகுவிக்கும் பொருள் களைத் தீனியாக எடுத்தலாகாது. நோயாளிகளுக்கு நோயை மிகுதிப்படுத்தும் பண்டங்களிலேயே விருப்பமுண்டாதல் இயல்பு; ஆயினும், தமது அறிவின் வலிமையால் அவ்விருப் பத்தைவேறகல்லி அந்நோய்க்குமாறான பொருள்களையே விரும்பி யுட்கொள்ளல்வேண்டும்.

இனி உட்கொள்ளும்உணவு தீனிப்பையிற் செல்லுதற்கு முன், அது வாயின் அகத்தே நன்றாய் அரைத்துக் குழைக்கப் பட்டுப்பின் கீழ்இறங்குமாறு இறைவன் அமைத்திருக்கும் வா யினமைப்பை உற்றுநோக்குங்கால், கட்டிப்பொருள் எதனையும் வாயிற் பெய்தவுடன்விழுங்கும் அறிவிலார்செயல் பெரிதும் தீங்குதருவதென்று உணர்கின்றோம். வாயில்இட்டதனை நன் றாய் அரைத்தற்குப் பற்களும், அரைக்கப்பட்டதனைக் குழைத் தற்குஉமிழ்நீரும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நுட்பத்தை உற்று நோக்கி, இறைவன்வகுத்த அந்நுட்பத்திற்கிசைய நடப்பவர் கள் நோயாற் பற்றப்படாது திண்ணியஉடம்பு உடையராய் நெடுநாள் இனிதுவாழ்வார்கள். தீனிப்பையிற்செல்லும் உணவு எளிதிற்செரிக்குமாறு அதன்கட் சிலமுதன்மையான மாறுதல் களை உண்டுபண்ணுவது உமிழ்நீரேயாகும். வாயிற்பெய்ச

உணவு பற்களால் தகர்க்கப்பட்டுத் துகளாகியவுடனே உமிழ்நீர் அதனோடுகலந்து அதனைக்குழைவாக்குவதோடு அதன்கண் உள்ளகாடிநீர்* அவ்வுணவிலுள்ள பசைமாவைச் சருக்கரை யாக்கி† அதனாற்சூடுபிறப்பித்துத் தீனிப்பையிலிறங்கியதும் அதனைச் செரிப்பிக்கின்றது. உண்டவுணவை உடம்பிற்சேர்ப் பித்துப் பெரும்பயன்றருதற்குரிய தன்மைகள் இன்னும் பல இவ்வுமிழ்நீரின்கண் அமைந்திருக்கின்றன. ஆதலால், வாயிற் பெய்த எந்தவுணவையும் உமிழ்நீரில் நன்றாய்க்கலப்பித்து அத னைத்தீனிப்பைக்குச் செலுத்துதலே பெருநலந் தருவதொன் றாம். உண்ணும்உணவு சிறிதாயிருந்தாலும் அதனை இம்முறை வழுவாதுஉண்பவர்கள் அதனாற் பெருநன்மையை அடைவர். தின்னுந்தீனி பெரிதாயிருந்தாலும் அதனைச் செவ்வனே மென்று உமிழ்நீரிற்கூட்டி யுண்ணாமல் விழுங்குபவர்கள் அத னால்நன்மையடையாது போதலோடு, தீனிப்பைக்கும் மிகுந்த வருத்தத்தைத் தருபவராகின்றார்கள்; அங்ஙனம் விழுங்கியத னைத் தீனிப்பை அரைக்குங்கால் அது புண்பட்டு வயிற்றுளைச லென்னும் நோயையும் விளைவிக்கின்றது; அதுவேயுமன்றி அத்தீனி நன்குசெரியாமையால் அதிற்பெரும்பகுதி மலக் குடரில் வீணே கழிந்துபோகின்றது. ஆகையால், வாயிற் பெய்த எந்தவுணவையும் நன்றாய்ச்சுவைத்து உண்ணுதற்கு நன்றாய்ப்பழகிக்கொள்க. அங்ஙனம்உண்பதனால் நேரம் ஆவ தாயிருந்தாலும், உணவு சிறிதாகவே எடுக்கக்கூடியதாயிருந் தாலும் அதனால்விளையும் நன்மைகள், அங்ஙனம் உண்ணாமை யால்வருந்தீமைகளை நோக்க, எத்தனையோமடங்கு விரும்பத் தக்கவைகளாயிருக்கின்றன!

இனி, ஒவ்வொருவருந் தத்தம்உடம்புக்கு வேண்டுமளவு உணவுஎடுக்க வேண்டுமேயல்லாது, அளவுக்குமிஞ்சி எதனை யும் எவ்வளவுசுவையுடையதனையும் அருந்தலாகாது. தீஞ் சுவையுடைய பண்டங்களை அயிலுங்கால் எத்திறத்தவரும் அள வுக்குமிஞ்சி அவற்றையுண்டலில் அவாவுடையராகின்றனர். அத்தகைய தீயஅவாவை அடக்காமல் அதன்வழிப்பட்டு மட் டுக்குமேல் தின்பார்களாயின், தீனிப்பைமுழுதும் அடைபட்டு

* Enzymes. † See Prof. Huxley's Physiology.

அசைவுகுறைந்து அவ்வுணவினைச் செரிக்கச்செய்யமாட்டாது; அதனாற் பலகொடுநோய்கள் விளையும், ஒரோவொருகால் மூச்சு ஓடமாட்டாமல் உயிர்நீங்கினும்நீங்கும். அளவுக்குமேற்பட்ட தீனிஎடுப்பவனிடம் வந்துசேர்வதற்கு நோய்களெல்லாம் மடி கட்டிக்கொண்டுநிற்கும்; இதுகுறித்தே திருவள்ளுவநாயனர்

"இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்" என்று அருளிச்செய்தார். ஆதலால், அவா அடங்குமட்டும் தின்பேம்என்று நினையாது, அவாவினையும் உணவையும் மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். நோயின்றி உயிர்வாழும்பொருட்டு உணவுகொள்கின்றனமேயன்றி, உணவின்பொருட்டு உயிர்வாழ்கின்றனம் இல்லையே! ஆகையால், தீனிப்பைவற்கும்அளவிலுஞ் சிறிது குறைத்து உண்பதற்கே எப்போதும்பழக்கஞ்செய்துகொள்க. மிக்கசுவையுடைய பண்டங்களையும் மெல்லச்சுவைத்து விரையாமல்அருந்தினல் அவற்றை மேலுக்குமேல் தின்ன அவா எழாது. பகற்காலத்தில் உண்ணும்உணவிலும் இராக்காலத்தில்உண்பது அளவிற் சுருங்கவேண்டும். உடம்புநன்ருயிருக்குங் காலத்தில் எடுக்கும்தீனியிலும், அது நோயாயிருக்கும்போது உட்கொள்வது மிகவும் அளவிற்குறையவேண்டும்.

இனி, உண்டதுசெரித்தற்கும், செரித்து இரத்தத்திற் கலந்து உள்ளுள்ள உறுப்புகளை ஊட்டி வளர்த்தற்கும் உதவியாகஉடம்பைப்பலவகையானமுயற்சிகளிற் பழக்கல்வேண்டும். வியர்க்கவியர்க்கப் பாடுபட்டுப் பொருள்தேடுகின்றவர்களுக்கு உடம்பின் முயற்சியைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டுவதில்லை. அங்ஙனம்மெய்வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு உள்ளும்புறம்பும்உள்ள உறுப்புகள் நன்ருய் அசைந்து செந்நீர் தடைப்படாது ஓடுதற்கும், செந்நீரினின்றும் மற்றஇடங்களிலிருந்துங் கழியவேண்டும்கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கும் இடஞ்செய்து வருதலால்அவர்கள் நலமுற்று வாழ்வார்கள். மற்று, உடம்புழைப்பில்லாமல், கல்விகற்கும் மூளைஉழைப்புள்ளவர்களுக்கும், மூளைஉழைப்புக்கூட இல்லாமல் தம் ஏவற்காரர் எல்லாத் தொழிலுஞ் செய்ய அவரை வறிதே பார்த்துக் கொண்டிருக்

கும் முதலாளிகட்கும், அவரையொத்த பிறர்க்கும் உடம்பினு
றுப்புகள் வேண்டியவளவு அசையாமையால் வியர்வைநீரும்
மற்றைக்கழிவுகளும் அகற்றப்படாமல் உள்ளே இரத்தத்திற்
சுவறியும் அடைப்பாக இருந்தும் நோயை மேன்மேல் மிகுக்
குமாதலால் அவர்கள் எவ்வளவு மருந்துண்டாலும் அவை தீரா;
அவர்கள் உண்ணும் உணவும் மருந்தும் நன்றாய்ச்செரித்துச்
செந்நீரிற் கலவாமையால் அவையிரண்டும் பயன்றராமலே
போம். அத்தகையோர் நலம்பெற்றுவாழ்தற்கு அவர்கள்
பலவகையான உடம்புமுயற்சிகளைச் செய்தலே ஒப்பற்றமருந்
தாகும்.

இனி, ஒருநாளில் எத்தனைமுறை உணவெடுக்க வேண்டு
மென்றுவினவினால், சிலர் மூன்றுவேளையென்றும் சிலர்இரண்
டுவேளையென்றும் கூறுகின்றனர். ஆயினும், அவரவர்உடம்
பின்றன்மைக்கு இசையவும், தாந்தாம்செய்யும் தொழின்முயற்
சிக்குத் தக்கபடியாகவும் பசியெடுக்கும்போதெல்லாம் செரிக்
கும்அளவாக உணவுகொள்ளுதலே நலமாகும். ஓயாமுயற்
சியும் சுறுசுறுப்பும் உடைய சிறுகுழந்தைகட்கு உண்டஉணவு
மிகுவிரைவிற் செரித்துப்போதலால், அவர்கட்கு அடிக்கடிபசி
எழும்; பசிஎழும்போதெல்லாம் அவர்கள் தமக்கிசைந்த உண
வை உட்கொள்ளும்படி இடந்தருதலே நன்று; அங்ஙனமின்றி,
அவர்கள் மூன்றுவேளைதான் அருந்தவேண்டும் என்று வரை
யறைப்படுத்தினால் வேண்டுமளவு உணவெடாமையால் அவர்
களுடம்பு மெலிந்துபோகும்; ஆதலால், அவர்கள் திறத்தில்
வரையறைசெய்தல் கூடாது. அங்ஙனமே, ஓயாஉடம்புழைப்பு
உள்ளவர்களும் பசியெடுக்கும் போதெல்லாம் உணவுகொண்
டாற்றான் அவர்கள் மேன்மேல் உழைக்கக்கூடும். பின் இவ்
விருதிறத்தாரையும் விடுத்து, நடுத்தரமான உடம்புழைப்பும்
மூளைஉழைப்பும் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் நாளொன்றுக்கு
மூன்றுமுறையேனும் இரண்டுமுறையேனும் ஏற்கும்அளவாக
உணவு கொள்ளல்வேண்டும். சிலர் பகற்காலத்தில்மட்டுமே
உண்ணல்வேண்டும் என்னுங் கொள்கையுடையவர்களாய்க்,
காலை பத்துநாழிகைக்கு ஓர்உணவும், அந்திப்பொழுதிற்குச்
சிறிதுமுன் ஓர்உணவும் எடுத்தலே நன்றென்றுவற்புறுத்திக்

கூறுவர். தொழின்முயற்சி மிகுதியாயில்லாத பழையகாலத்தில் இம்முறைபொருத்தமாயிருந்தாலும், தொழிற்பாடுபெருகிவரும்இக்காலத்திற்கு அஃதுஇசையாது. இக்காலத்தவர் தாஞ்செய்யும் பலதிறமுயற்சிக்குஏற்ப மூன்றுவேளை யுணவெடுத்தலேநலமுடைத்து. இல்லையேல் உடம்பு வலிசுருங்கிக் காலம்முதிராமுன்னரே இறப்பர். இரண்டுவேளை வலியவுணவை நிறையஅடைத்துத் தீனிப்பைமுதலான அகவுறுப்புக்களைப் பழுதுபடுத்துவதைக் காட்டிலும், மூன்றுவேளை மெல்லிய உணவுப்பொருள்களை அளவாகவுண்டு நலமாய்வாழ்தலே மேன்மையுடைத்து.

இனிக், காலையிற் பத்து அல்லது எட்டுநாழிகைக்குச் சிறுகஉண்வெடுத்து, அதன்பின் பத்துநாழிகைகழித்துப்பகற்பொழுதில் நல்லவுணவை வயிறார வுண்ணல்வேண்டும்; அதன்பின் பத்து அல்லது பதினைந்துநாழிகைகழித்து மாலையில்அளவாகஉண்ணல்வேண்டும். இங்ஙனம் மூன்றுமுறை எடுக்கும் உணவுகளின் இடையிடையே பத்துஅல்லது பதினைந்துநாழிகை கழியவேண்டுமென்று கூறியதென்னையென்றால், ஒருமுறையுண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரிமானத்திற்குவரச்சிறிதேறக்குறையப் பத்துநாழிகைஆகின்றன. இப்பத்துநாழிகையும் ஆனபின் தீனிப்பையின்கட் சென்றஉணவு அங்கே நன்றாய்க் கடையப்பட்டுச் சாறுஞ்சக்கையுமாய்ப்பிரிந்து சாறுமேலேறிச் செந்நீராய்மாறி நரப்புக்குழாய்களில்ஓடச், சக்கை கீழ்க்குடற்கழிவாய் இறங்கிப்போகத், தீனிப்பையினிடம் ஒழிவாகி, மறுமுறைஇடும் உணவை ஏற்றற்குத்தக்கநிலையிலிருக்கின்றது. அஃது உண்மையேயாயினும், சிலஉணவுப்பொருள்கள் மூன்று நான்குநாழிகைநேரத்திற் செரித்துப்போகப் பசி மிகுதியாயெடுத்தலால், ஐந்துநாழிகைநேரஞ் சென்றபின் மற்றுமோர் உணவுகொள்ளுதலாற் குற்றம் இல்லையெனின்; சிலபண்டங்கள்விரைவாகவும், மற்றுஞ்சிலபண்டங்கள் நேரம்பொறுத்துஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலால் அவ்வப்பொருள்கள் நன்றாய் அற்றுப்போனதறிந்து திரும்ப உணவுகொள்ளல்வேண்டும்.

உணவுப்பண்டங்கள்பல செரித்தற்கு ஏறக்குறைவான பலநேரங்கள் வேண்டப்படுதலை ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்

நன்குஆராய்ந்து காட்டியிருக்கின்றார். ஒருவர்க்குவயிற்றில் ஒருதுண்டுபட்டுத் தீனிப்பைவரையில் ஒருதொளையை உண்டுபண்ணிற்று; அத்தொளையின்வழியாக அவரதுவயிற்றின் அகத்தேயுள்ள தீனிப்பையில்நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அம்மருத்துவர் கண்டறிந்தார். அங்ஙனங்கண்டறிகையில், வேவுவித்தசோறு இரண்டரைநாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரத்திலும், காய்ச்சியவாற்கோதுமைச்சாறு ஒன்றரைமணிநேரத்திலும், இனியசிமைஇலந்தைப்பழம் ஒன்றரைமணிநேரத்திலும், காய்ச்சியசவ்வரிசிக்கஞ்சி ஒன்றேமுக்கால்மணி நேரத்திலும், காய்ச்சியபால்இரண்டுமணி நேரத்திலும், பச்சைப்பால் இரண்டேகால்மணிநேரத்திலும், பச்சைக்கோசுக்கீரை இரண்டரைமணிநேரத்திலும், அவித்தகோசுக்கீரை நாலரைமணிநேரத்திலும், சிமைஅவரை இரண்டரைமணிநேரத்திலும், சுட்டஉருளைக்கிழங்கு இரண்டரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்தஉருளைக்கிழங்குமூன்றரைமணி நேரத்திலும், கேழ்வரகுகம்பு சோளம் தினைமுதலான கூலங்களின்அடைகள் மூன்றேகால்மணிநேரத்திலும் கோதுமைமாஅப்பம் மூன்றரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்தகூலங்களும் சிமைஅவரையும் மூன்றேமுக்கால்மணிநேரத்திலும் செரிமானத்திற்குவருதலைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டார். இங்கே எடுத்துக்காட்டிய பொருள்களில் ஆக்கியஅரிசிச்சோறு ஒன்றுதான் ஒருமணிநேரத்திற் செரித்துப்போவதாயிருக்கின்றது. மற்றப்பொருள்களுள் மிகுந்த நேரஞ்சென்றுசெரிப்பது அவித்தகோசுக்கீரை; இதுசெரிப்பதற்கு நாலரைமணி அல்லது பதினொன்றேகால்நாழிகைஆகின்றன. இங்ஙனமாக உண்டபொருள்களில் ஒன்றுசெரிக்கும் நேரத்திலேயே எல்லாம்செரியாமல் ஒவ்வொன்றும்செரிக்க வெவ்வேறுநேரம் வேண்டியிருத்தலால், ஒருணவுக்கும் மற்றோருணவுக்கும் இடையே நாலைந்துநாழிகைசென்றாற் போதுமென்றுரைத்தல் அமையாது. எளிதிற்செரிக்கும்.ஒரேவகையானஉணவை உட்கொள்பவர்கள்மட்டும் அவ்வாறு நாலைந்து நாழிகைகழித்து உண்பது குற்றமாகாது. பலவாறாய்ச்செரிக்கும் பல்வகைஉணவுப்பண்டங்களைக் கலந்து வளமாகத்தின்பவர்கள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்துநாழி

கை இடையிட்டு உண்பதே நலமுடைத்து. மேலும், ஒருணவுக்கும் மற்றோர் உணவுக்கும் இடையிலும் வேறொரு சிற்றுண்டியும் அருந்தலாகாது. முன்னுண்டது தீனிப்பையிற் பாதி செரித்தும் செரியாமலும் இருக்கையில், மற்றுஞ்சிறிது நடுவிலுண்டால் சிறிதுசெரித்ததும் செரியாததும் ஒன்றுகலந்து முற்றுமே செரியாதுபோய் நோயைவருவிக்கும். ஆகையால், முதலிலுண்டது முற்றும்அற்று நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின்றான் உணவெடுக்கவேண்டும். இவ்வுண்மை,

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்" என்று ஆசிரியர் தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவனாரால் நன்குவலியுறுத் துரைக்கப்பட்டது.

முன்உண்டது அற்றபடியை உணர்வதற்கு மிக்கபசிஉண்டாவதுதான் தெளிவான அடையாளம். உடம்புக்கு உணவு வேண்டியநேரம்வந்தால் பசிஇயல்பாகவேமிகுந்தெழும். இயற்கையாகப் பசி எடாதவரையில், உடம்புக்கு உணவு வேண்டுவதில்லையென்பதனை ஒவ்வொருவரும் நன்றாக நினைவிற் பதித்தல்வேண்டும். பசிஎடாமைக்கு இரண்டுகாரணங்கள்உண்டு. மிகவுங்கொழுமையான உண்பொருள்களை அயின்றால், அவை செரித்தற்கு நெடுநேரஞ் செல்லுமாதலால், அதனால்ஒருநாள் முழுதுங்கூடப் பசியில்லாதிருத்தல் உண்டு. இனி, முறைகடந்து தின்றுவந்த பழக்கத்தாலும், வேறுசில நோய்களின் கொடுமையாலும் தீனிப்பையும் தீனிப்பையிலுள்ள சாறுகளும் வாயிலுள்ளஉமிழ்நீரும் தன்மைகெட்டுப் பசித்தீ அவிந்துபோதலும்உண்டு. இவ்விரண்டு காரணங்களில் எதுபற்றிப் பசியில்லாதிருந்தாலும், பசிநன்றாய்எடுக்கும்மட்டும் ஏதொன்றும் உட்கொள்ளாமற் பட்டினிகிடத்தலே நன்று. இங்ஙனம்பட்டினிகிடக்கக்கிடக்க உடம்பிலுள்ளதீயினால் இரத்தத்திலும் மற்றஇடங்களிலும் கலந்திருந்த நச்சுப்பொருள்களெல்லாம் எரிக்கப்பட்டுப்போகச் சிலநாளில் உடம்பு செம்மையானநிலைமைக்குவந்து பசி நன்றாய்எடுக்கும். பட்டினிகிடந்தவர் பசியெடுத்தவுடனே கண்டமட்டும் கண்டகண்டபொருள்களைத் தின்றுவிடலாகாது. தம்முடம்புக்குஇசைவான பண்டங்களை

முதலிற்சிறுகத்தின்று, வரவரச் சிறிது கூட உண்ணல்வேண்டும். உடம்பு உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவைசெய்யும் தொழிலும் பாகுபடுத்து உரையாட்டாதவர்கள் பசியெடாமை கண்டவுடனே அதன்காரணத்தை ஆராய்ந்து பார்த்துப் பட்டினிகிடவாமல், பசியெடுப்பதற்காக மருத்துவரிடம் சென்று மருந்துவாங்கி உண்பவர்களும், நல்ல அறிவாளிகளான மருத்துவர் வேண்டாமென்று தடுத்தாலுங் கேளாமல்உடம்பு மெலிந்துவிடுமே உடம்பு மெலிந்துவிடுமே என்று கவலைப்பட்டு மேலுக்குமேல் உணவை வலிந்து புகுத்துபவர்களுமாய் இயற்கைக்கு மாறாய் நடந்து காலம் முதிரா முன்னரே கூற்றுவனுக்கு இரையாகின்றனர். பட்டினிகிடத்தலால் உடம்பு மெலிந்தாலும், நோய்நீங்கிப் பசியெடுத்து நன்றாய் உணவு கொள்ளுங்கால் உடம்பு செம்மையானநிலைமைக்குவரும். அதற்குட் பொறுமையாய் இராமல் சோற்றையும் மற்றப்பண்டங்களையும் மேன்மேல் துறுத்தி அடைத்தல் ஒருபயனுந் தராமையோடு அங்ஙனம் உண்பவரை விரைவில் இவ்வுலகவாழ்வைத் துறந்தேகச்செய்யும்.

உணவு உண்பது உடலைப் 'பாதுகாப்ப தன்று. உண்டவுணவிலுள்ள சாறுகள் அத்தனையும் செந்நீரிற் கலந்து உடம்பிற் சேருவதே அதனைப் பாதுகாப்பதாகும். உண்டவுணவு அங்ஙனம் உடம்பிற்சேராமற் றனித்துநிற்குமாயின் அதுவே நஞ்சாகமாறி அதற்குத் தீமையை விளைவிக்கும். ஆகையால், உணவுகொள்ளுதலையே எப்போதும் பெரிதாக நினையாது, தமது உடம்புக்கு எவ்வகையானஉணவு வேண்டும், அதனை எப்போது எவ்வாறு உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்று வகை தெரிந்து பயன்படுத்துவதே அறிவுடைய மக்களுக்கு அழகாகும். பசியெடாத காலங்களில், அங்ஙனம் ஆன தன் காரணத்தைத் தெளிய ஆராய்ந்துகண்டு, பசியெடுக்கும் அளவும் பட்டினிகிடந்து, பசியெடுத்தபின், முன்னுண்டான சீர்கேடு மிகக்கொழுமையான பண்டங்களை மிகுத்துண்டதனால் வந்ததாயின், மறித்தும் அவற்றையே தின்னாமல் தம துடம்பிற்கு ஒத்தவற்றை உண்ணல்வேண்டும். இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனார்

"மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு" என்று அருளிச்செய்தனர்.

இனிப், பசியெடாமை நோயால் வந்ததாயின் இடையிடையே வெந்நீர் பருகிக்கொண்டு பட்டினிகிடந்தால், உடம்பில் நோயை விளைவித்த நச்சுநீர் முற்றும் உள்ளுள்ள தீயால் உறிஞ்சப்பட்டுப்போக, நோய்நீங்கிப் பின்னர் நன்றாய்ப் பசிஉண்டாகும். நாலைந்துநாள் தொடர்பாகப் பட்டினிகிடக்க மனவலிமையில்லாதவர்கள் இனிய குடகுநாரத்தம்பழங்கள் சிற்சில ஒருநாளில் இரண்டுமுறை தின்னலாம். அல்லது, வாற்கோதுமை மாவேனும் கோதுமை மாவேனுங் கலந்து காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறுகப் பருகலாம். இங்ஙனம் செய்வதோடு, அந்நோய் நீக்குதற்கு ஏற்ற தகுதிவாய்ந்த மருந்தினைத் தக்க மருத்துவர்பாற் பெற்று அருந்துதலும் நன்று. மருந்து அயிலாமலே வெறும் பட்டினிகிடத்தலாலும், மலக்குடரை நாடோறுங் கழுவிவிடுதலாலும், குறிகளை நீராவியிற்காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைத்தலாலும் எத்துணைக் கடுமையான நோயும் விலகும்படி செய்துகொள்ளலாம். ஆனால், அவ்வாறுசெய்து உடம்பை நலம்பெறவைத்தற்கு மிகுந்தமனவலிவும் ஆழ்ந்தநினைவும் அறிவும்வேண்டும்; அவையில்லாதவர்கள், அறிவும் பயிற்சியும் அன்பும் மிக்க மருத்துவர்பால் மருந்துவாங்கியுண்டு நோய்நீக்கிக் கொள்ளுதலே செயற்பாலார். நல்லமருந்துகளை உண்ணுமிடத்தும், பசியின் அளவறிந்து உணவு எடுத்தாற்றான் மருந்தும் பயன்றரும், நோயும் நீங்கும். ஆகலால் ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

"அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து" என்றருளிச்செய்த உறுதிமொழியினைக்கடைப்பிடித்து நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின் இசைவான பண்டங்களை அருந்துதற்கே பழகிவரல்வேண்டும்.

பதினான்காம் அத்தியாயம்

பொருந்தா உணவுகள்

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருள்கள் மரஞ்செடிகொடிகளின் பயனான இலை பூ காய் கனி விதை கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களே யல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லா உயிர்ப் பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவாவன அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர்பச்சை களேயாம். இதனை எதனால் அறிகின்றோமெனின்; அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத் தின்ன முயலுங்கால் மெலியது தனதுயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்பொருட்டு மிகவும் விரைந்தோடித் தப்பிப்பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்றோம். இவ்வாறு அசைந்தோடும் உயிர்களில் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்குஏற்ற உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றினிடத்தும் அமைத்துவைத் திருக்கின்றான். ஒவ்வொருகால் மெலியது தப்பியோட வகையின்றி வலியவுயிரினிடத்து அகப்பட்டுக்கொள்ளும்படி நேர்ந்தால் அப்போதும் அஃது அதனை எதிர்த்துப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புக்களையும் அதற்குக் கொடுத்திருக்கின்றான். மான் மரை கடம்பை யாடு மாடு யானை முதலான உயிர்கட்கு வலிய கொம்புகளையும், முள்ளம்பன்றி பன்றி முதலியவற்றிற்குக் கூரிய முட்களையும் பற்களையும், முயல் குதிரை முதலியவற்றிற்கு விரைந்த ஓட்டத்தையும், விரைந்தோடமாட்டா நந்து சங்கு யாமை முதலியவற்றிற்கு வலிய ஓடுகளையும், தேள் பாம்பு முதலியவற்றிற்குக் கொடிய நஞ்சையும், நண்டு கெளிறு சுறா முதலியவற்றிற்குக் கத்தரிக்கால் சிலாம்பு வாட்கொம்பு முதலியவற்றையும் தந்திருக்கின்றான். இங்ஙனமே இன்னும் பலவகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள் முதலியனவெல்லாம் தம்மின்வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப்பிழைத்தற்கு உதவியாக அவ்வவை யிருக்கும் இடங்களின் நிறங்களைத் தந்து தமக்குப் பகையான உயிர்களின் கண்களுக்கு அவை எளிதிற் புலனாகா

படி வைத்திருக்கின்றான். சில பச்சிலைப்புழுக்கள் தாம் உறையும் இலைகளின் நிறத்தைப்போலவே இருத்தலால் அவை அவ்விலைகளில் அசைவற்று இருக்குங்கால் அவற்றை அவ்விலைகளின் வேறாய்க் காண்டல் அரிதாகும். தாந்தாம் இருக்கும் இடத்தின் அல்லது இடத்திலுள்ள பொருள்களின் நிறங்களை அவற்றைச் சார்ந்த உயிர்கள் பெறும்படி இறைவன் வகுத்தது அவற்றை மற்றவலிய உயிர்களின் கண்களுக்குத் தப்புவித்தற் பொருட்டேயாம் என்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்றதன்றோ? படைப்பின் இயற்கைகளை இங்ஙனங்கருத்தூன்றிப்பார்க்குங்கால் அசைந்துதிரியும் ஓர் உயிர் அங்ஙனமே அசைந்து திரியும் மற்றோர்உயிரினைப்பிடித்துக்கொன்றுதின்னுதல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதென்பது தெளியப்படும்.

அவ்வாறானால், புலி காடி சிங்கம் முதலான சிலமறவிலங்குகள் மற்றஉயிர்களைக்கொன்று தின்னுமாறு இறைவன் அவற்றிற்குக் கூரிய பற்களையும் நகங்களையும் வகுத்தது என்னையெனின்; பன்னூறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னை வலிய பெருவிலங்குகள் பலதொகுதிகளா யிருந்தமையால் அவற்றுள் ஒன்றையொன்று எதிர்க்க நேர்ந்தக்கால் அவை தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங் கருவிகளாகவே கூர்ம்பற்களையும் நகங்களையும் அவற்றிற்கு அமைத்துக்கொடுத்த தல்லாமல் அவற்றால் மற்றை மெலியஉயிர்களை அவை கொல்லுதற்காகவென்று அவற்றைத்தந்திலன். அங்ஙனமாயின், புலி காடி முதலானவல்விலங்குகள் மான் மரை முதலான மெல்விலங்குகளைக் கொன்று தின்னலானது எதனாலெனின், வல்விலங்குகளுள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்துக் கடித்தும் பிறியும் சண்டையிடுங்கால் அவை ஒன்றைஒன்று கடித்த ஊன்சுவை கண்டுகொண்டமையின், அவ்விலங்குகள் தம்மோடொத்த ஏனை வல்விலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின் ஊனைச்சுவைத்தல் அரிதாதல் அறிந்து தாம் எதிர்த்துக் கொல்லுதற்கு எளியவான மெல்விலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின்ஊனைத் தின்றுதின்று சுவைகண்டு வரவே, பிறகு அவை எளியவிலங்குகளைக் கொன்று தின்னுதலிலேயே பழகிவிட்டன. பழைய நாளில் பன்றியிறைச்சியே

தின்றறியாத சீனக்காரர், ஒருகால்ஒருவீடு நெருப்புப்பற்றி எரிகையில் அதில் அகப்பட்டு வெந்துபோன பன்றிகளின் இறைச்சியைத் தற்செயலாய் ஒருவர் சுவைபார்க்க நேர்ந்ததிலிருந்து பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக்கொண்டார்கள் என்னும் வரலாறும்* இவ்வுண்மையை நன்கு நிலைபெறுத்தும். இன்னும், சில தீவுகளில்உள்ள காட்டுமிராண்டிகள் ஒருவரோடொருவர் சண்டையிடும்பொழுது ஒருவரையொருவர் கடித்து ஊன்சுவை அறிந்தமையின் அதுமுதல் தமக்கு எதிரானவர்களிற் சிறைபிடித்துக் கொள்ளப்பட்டவர்களைக்கொன்று அவர்களின் ஊனைத் தின்பதில் பழகிவிட்டார்களென்று அறிகின்றோம். மக்களை மக்கள் கொன்றுதின்னும் மிகக் கொடியசெயல் அதிற் பழகாத நம்மனோர்க்குப் பெருவியப்பினையும் பேரச்சத்தினையுந் தருமேனும், அதிற் பழகிவந்தவர்களுக்கு அஃது எளிதாகவே இன்றும் இருக்கின்றது. இத் தன்மைவாய்ந்த மக்கள் சிலர் இருப்பதுகொண்டு, இக் காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்றுதின்னுமாறு கடவுள்வன் அமைத்தார் எனவும், மக்களுள் ஒருவர் மற்றொருவரைக்கொன்றுதின்னுதல் பொருத்தமேயாம் எனவும் கூறுவார் உண்டோ! காட்டு மிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்றுதின்னக் கற்றுக்கொண்டதுபோலவும், சீனக்காரர் பன்றியிறைச்சிதின்னக்கற்றுக்கொண்டதுபோலவும் புலி காடிமுதலிய வல்விலங்குகளும் தாம்படைக்கப்பட்ட காலத்தில் ஊன்தின்னுதனவாகவேயிருந்து, அதற்கு நெடுங்காலம்பிற்பட்டே அதனைத்தின்னக் கற்றுக்கொண்டனவென்பது துலங்கப்படும். இவ்வுண்மையை நாட்டுதற்கு ஒரு சிறந்தமேற்கோள், இக்காலத்தில் ஊன் தின்னுதலையே தமது சமயத்துக்குச் சிறந்ததோர் ஒழுக்கமாகச் சொல்லும் கிறித்துவ சமயத்தார்க்குரிய வேதநூலிலிருந்தும் எடுத்துக்காட்டுவாம். கிறித்துவர் வேதத்தின் முதல்நூல் முதல் இயலில்† கடவுள் உலகங்களையும் உலகத்தில்உள்ள புற்பூண்டுமுதல் மக்கள் ஈறுன எல்லா உயிர்ப்பொருளையும் படைத்திட்டபின்னர் மகனை நோக்கி,

* See Charles Lamb's Essay on Roast Pig. † Genesis, ch. 1,29, 30.

"இங்நில உலகம் முழுதும்உள்ள வித்தானும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், மரமானும் வித்துள்ள பழங்களோடுகூடிய ஒவ்வொருமரத்தினையும் நான்உனக்குத்தந்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக."

"இனி, நிலத்தின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும் வானின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தின்மேல் நகர்ந்து செல்லும் ஒவ்வோர் உயிர்ப் பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசியபூண்டினையும் நான் கொடுத்திருக்கின்றேன்." என்றுகூறியருளினர். "அவர்சொன்னபடியே ஆயிற்று." இம் மேற்கோள் கிறித்துவர்வேதபுத்தகத்தின் முதல்நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயினும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்தபடைப்பின் பழைய உண்மைநிலையைத் தெளிவாகக்காட்டுதலால் இஃதுஎல்லாச்சமயத்தாராலும் பொன்னேபோற் போற்றற்பாலதாயிருக்கின்றது. எனவே, மக்களும் அசைந்துசெல்லும் மற்றஉயிர்களும் முதன் முதற் படைக்கப்பட்டகாலத்து அவையெல்லாம் புற்பூண்டுகளையும் காய்கனிகிழங்கு விதைகளையுமே உணவாகக்கொண்டுவாழ்ந்தனவென்பதும், அவ்வுயிர்களெல்லாவற்றிற்கும் நிலையியற்பொருள்களான பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளின ரென்பதும் நன்கு உணரப்படும். மேலும், அசைந்துதிரியும் உயிர்களுள் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னல் இயற்கைக்குமாறுயிருப்பதல்லாமலும் கடவுளின்கட்டளைக்கும் முற்றும்முரணுமென்பதுகிறித்துவர்க்குரிய பழையவேதநூலிற்புலனுகின்றது. சிலவல்விலங்குகள் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு இறைவனுல்தரப்பட்ட கூரிய நகங்களையும் பற்களையும் தம்மைக்காத்துக்கொள்ளுஞ் செயலில்மட்டும் பயன்படுத்தாமல், பிற ஏழை உயிர்களைக் கொன்று தின்னுதற்கும் பயன் படுத்தினுல் அஃது அவ்வல்விலங்குகளின் குற்றமாகுமேயல்லாமல், இறைவன்வகுத்தஇயற்கைக்குற்றமாதல் ஒருசிறிதும் இல்லையென்க. இங்ஙனமே, இறைவனருளாற் பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள்பலர் தீயவழிகளிற்பயன்படுத்துதல்அவர்தம் குற்றமேயாகுமல்லாமல், அஃது இறைவன்வகுத்த இயற்கையால் வந்தகுற்றமென்றுகூற எவ

ரேனும் ஒருப்படுவரோ! இவ் வுண்மையைச் செவ்வையாய் ஆராய்ந்துபார்க்கப்பார்க்க அசைந்து திரியும்உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்று தின்னும் இயற்கை யுடையனவாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப்படவில்லையென்பது தெற்றெனவிளங்காநிற்கும். அசைந்துதிரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் தம்மைத் தம்மின் வலிய உயிர்களினின்றும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற் கேற்ற உறுப்புகளின் அமைதியோடு படைக்கப்பட்டிருத்தலால் அவை ஒன்றையொன்று இரையாகப் பிடித்துத் தின்னல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென்றே கடைபிடிக்க.

இனிப், புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைந்துதிரியமாட்டாமல் ஒவ்வோர் இடங்களில் நிலையாகநிறுத்தப்பட்டிருத்தலானும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி விதை முதலியவற்றை அசைந்துதிரியும் மற்றைஉயிர்கள்பறித்துத்தின்ன வரும்போது அவற்றோடு அவை சண்டையிடக்காணாமையானும் இயங்கும்உயிர்கள் அத்தனைக்கும் உணவாகக் கடவுளால்தரப்பட்டவை பயிர்பச்சைகளேயென்பது இனிது புலப்படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச்சைகளும் உயிருள்ள பொருள்களேயாகையால் அவற்றைஉணவுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுங்கலும் குற்றமன்றோவெனின், குற்றமன்று. மரஞ்செடிகொடிகளின் பயன்களை அவற்றினின்று அகற்றும்போது அவை மற்றைஇயங்கும் உயிர்களைப் போற் றுடிதுடித்துக் கத்தித்துன்புறக் காணாமையானும், இயங்கும்உயிர்களின் உடம்பினின்று நகம் மயிர் முதலியன களையப்படும்போது அவை துன்புறாமைபோலப் பயிர்பச்சைகளும் தம்மினின்றுநீக்கப்படும் பயன்களாற் றாம் சிறிதுந் துன்புறமாட்டாஎன்பதுஉணரப்படுதலானும், இயங்கும் உயிர்களிற் காணப்படும் சிவந்தஇரத்தம் புலால்நாற்றம் மலசலக்கழிவுகள் புற்பூண்டுகளிற் காணப்படாமையானும், இயங்கும்உயிர்கள் தம்மையொன்று துன்புறுத்தவந்தக்கால் அதற்குத் தப்பியோட முயலுதல்போலப் பயிர்பச்சைகள் முயலக்காணாமையானும் மரஞ்செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக்கொள்வது குற்றமாகாது. மேலும், ஊன் உணவின்றி, இயங்கும் உயிர் எல்லாம்

உயிர் வாழக்கூடும்; ஆனல், புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனும் இன்றி மற்றை எந்தஉயிரும் உயிர்வாழக் கூடுமோ? ஊன் தின்னும் உயிர்களுங்கூட அவ்வூனையே முழுதும் உணவாய்க் கொள்ளாமல் இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்களையும் உணவாய்க்கொண்டல்லவோ பிழைக்கின்றன! இன்னும் ஊன் சிறிதும்தின்னாத யாடு மாடு குதிரை யானை மான் கிளி குரங்கு முதலானஉயிர்களை நாம் பார்த்தல்போலப் பயிர்பச்சைகளைச் சிறிதும்தின்னாத எந்தஉயிரையேனும் நாம் காணுதல் கூடுமோ! ஊனையே மிகுதியாய்த்தின்று உயிர்பிழைக்கும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய்களுங்கூட இடையிடையே பலவகைப் பச்சிலைகள் விதைகள் கிழங்குகள் முதலியவற்றைத் தின்னல்அல்லாமலும், ஊன்உணவு முற்றும் அகப்படாதகாலங்களில் புற்பூண்டுகளின் பயன்களையே முழுதுந்தின்று உயிர்பிழைத்துவருகின்றன. இம்முறையால் நோக்குமிடத்தும் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும்இயற்கைஉணவாவன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின்பயன்களுமேயாமென்பது நன்கு பெறப்படும்.

இனி, நிலையியற்பொருளாகிய புற்பூண்டுகள் இன்றி ஏனையியங்கியற்பொருள்கள் ஒருசிறிதும்உயிர்வாழமாட்டாவென்பது மற்றொருவகையாலுங் காட்டுவாம். ஈ எறும்பு புழுமுதல் மக்கள்ஈருன இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாம் பிராணவாயு வென்னும் தூயஉயிர்வளி*யை மூச்சினுள்ளிழுத்தே உயிரோடுஉலாவுகின்றன. இவ்வுயிர்வளியை உட்கொள்ளாமல் மக்களும் மற்றை இயங்கும்உயிர்களும் ஒருசிறிதும் உயிரோடிருத்தல்முடியாது. இவ்வளவுசிறந்த உயிர்வளியே புறத்தே எங்கும்நிறைந்திருக்குமானல்இயங்கும்உயிர்கள் ஒருகாற் புற் பூண்டுகளின் உதவியைவேண்டாமல் உயிரோடிருக்கலாம். ஆனல், அவ்வுயிர்வளியோடுகூட நச்சுக்காற்றும் ஊடேஊடே ஓயாமல்வந்து நிரம்புகின்றது. யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம்: இயங்கும்உயிர்களின்உடம்பிலுள்ள தசை அவ்வளவும் கரியேயாகும்;இதனை அறியவேண்டின் ஒருசிறியஊன் துண்டத்தை நெருப்பில்இடுக, அதிலுள்ளபசை வறண்டவுடன் அது கரியாவதைக் காணலாம். இங்ஙனம் கரியால் ஆன ஊன் உயிர்உள்ள உடம்புகளில் ஒவ்

* Oxygen gas.

வொரு நொடியும் புதிதுபுதிதாக ஆக்கப்பட்டுவருதலின் அவ் ஊனின் பழையபகுதிகளும் அவ்ஒவ்வொருநொடியும் கழிக்கப் பட்டுக்கொண்டேவரும். அவ்வாறுகழிக்கப்பட்ட ஊன்பகுதி களான கரி உள்ளிழுக்கப்படும் உயிர்வளியோடுகலந்து நச்சுக் காற்ருகப் புறத்தே மூச்சின்வழியாய் வெளிப்படுத்தப்படுகின் றது. இங்ஙனமே ஒவ்வோர் இயங்கும்உயிரின் உடம்பினின் றும் ஒவ்வொருநொடியும் வெளிப்படுத்தப்படும் நச்சுக்காற்று* இடைவெளி எங்கும் வந்து நிரம்புதலால், மீண்டும் அதனை யேஉள்ளிழுக்க நேருமாயின் இயங்கும்உயிர்கள் அத்துணையும் இரத்தம்நஞ்சாகி இறந்துபோம். ஆனுல், அவை அங்ஙனம் இறவாமைப்பொருட்டுப் பேர்இரக்கம் உடையனுகிய இறைவன் மரஞ்செடி கொடிகளை அமைத்துவைத்திருக்கின்ருன். எவ்வா றெனின், மக்களாகியநாமும் ஏனை இயங்கும்உயிர்களும் வெளி விடும் நச்சுக்காற்றை இம்மரஞ்செடிகொடிகள் உள்இழுத்துப் பிறகு தூயஉயிர்வளியை வெளிவிடுகின்றன. நமது உயிர்வாழ்க் கைக்குஇன்றியமையாது வேண்டப்படுவது உயிர்வளி, பயிர் பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு முதன்மையாய்வேண்டப்படு வது நச்சுக்காற்ருகியகரிவளி. நாம் வெளிவிடுவது கரிவளி, பயிர்பச்சைகள்வெளிவிடுவது உயிர்வளி, நாம் வெளிவிடுங் கரி வளி பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உரியதாய்ப் பயன் படவும், பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடும்உயிர்வளி நமதுயிர்வாழ்க் கைக்குஉற்றதாய்ப்பயன்படவும் வகுத்த இறைவனதுபேரருட் செயலை ஆராய்ந்துபார்க்குங்கால் இயங்கும்உயிர்கட்கு உதவியா வன புற்பூண்டுகளும், ஒரு நிலையிலுள்ள புற்பூண்டுகட்கு உத வியாவன இயங்கும்உயிர்களுமேயாம் என்பது புலப்படவில்லை யா? பயிர்பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின்பயனை நாம் எடுத்துஉட் கொண்டு உயிர்வாழ்தல்போல நாம் வெளியேகழித்துவிடும் கரி வளியை உட்கொண்டு அவைகள் உயிர்வாழ்கின்றன. இவ்வா ருக இயங்கும் உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலையியற்பொ ருள்களும், நிலையியற்பொருள்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இயங் கியற்பொருள்களும் இன்றியமையாதனவாய் இருத்தலால், மக் களும் பிற இயங்கும்உயிர்களும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்

---

* Carbonic acid gas.

பயன்களையும் உண்டுஉயிர்வாழ்தலே பொருத்தம் உடைத்தாம். இதுவே இவற்றை இங்ஙனம்வகுத்து அமைத்த இறைவன் திருவுளத்திற்கும் ஒப்பதாகும்.

இவ்வாறன்றி இயங்கும்உயிரில் ஒன்று மற்றொன்றனைக் கொன்று தின்னுதல் இயற்கைக்கும் இறைவன் திருவுளச்செயலுக்கும் முற்றும்மாறாய் இருத்தலால், ஊன் தின்னும்உயிர்கள் அவ்வூன்உணவினாலேயே பலவகைநோய்களை அடைந்து பெரிதுந்துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன்உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நச்சுநீரும்உடையனவாம். எவ்வளவு மணமும் சுவையும் தூய்மையும் உடைய தின்பண்டங்களாயினும் அவை நமதுஉடம்பின் உட்சென்ற அளவானே, அம்மணமும் சுவையும் தூய்மையுங்கெட்டுத் தீநாற்றமும் அருவருப்பும்உடைய மலசலங்களாய்க் கழிக்கப்படுகின்றன. இந்தஇயல்பை உற்றுநோக்குமிடத்து ஊன்தின்னும்மக்கள் பூனை நாய் புலி கரடி சிங்கம் முதலியஉயிர்களின் உடம்புகளைவிட, ஊனை தின்னாத யாடு மாடு குதிரை மான் மரையானை முதலியஉயிர்களின்உடம்புகள் மிகச்சிறந்தனவாகவும் தூயனவாகவும் இருக்கக்காண்கின்றோம்; ஏனென்றால், யாடு மாடு குதிரை முதலியவற்றின்சாணங்கள் தீயநாற்றமும் அருவருக்கத்தக்கஇயல்பும் இல்லாதனவாயிருக்கின்றன. ஊன்தின்னும்உயிர்களின் உடம்புகளைக்காட்டினும் ஊன்தின்னாதவற்றின்உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை அங்ஙனம்அருவருக்கத்தக்கதன்மையை அடைந்தது ஊன்தின்றதனாலேயேஎன்பது புலனாகும். அப்படியானால், ஊன்தின்னாத யாடு மாடு முதலியவற்றின்உடம்பு தூயவாயிருத்தலின் அவற்றின்ஊனைத்தின்னுதல் பொருத்தமாகுமன்றோவெனின், ஊன்தின்னும்உயிர்களின்உடம்பைவிட அவற்றின்உடம்பு தூயனவென்றுகொள்ளப்படுமேயல்லாமல், ஊன் என்ற பொதுவகையால்நோக்குமிடத்து யாடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் அருவருக்கத்தக்க முடைநாற்றமும் நச்சுநீரும் உடையனவேயாகும். மருத்துநூற்புலமையில் மிகச்சிறந்துவிளங்கும் ஒருவர்* ஊன்எல்லாம் நச்சுநீர்† உள்ளனவென்றும், ஊன்தின்னும்

* Alexander Haig, M. A., M. D. † Uric acid.

உயிர்கட்கெல்லாம் அந்தச்சுநீர் இரத்தத்திற்கலந்து பலகொடிய நோய்களைவருவிக்கின்றதென்றும் நன்குஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றார். அவர் தாமிருக்கும் மருத்துக்கழகத்தில், மற்ற இடங்களில் தீராத நோய்களையெல்லாம் தீர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கெல்லாம் காய் கனி கிரை கிழங்கு வித்து முதலானவைகளையும் ஆவின்பாலையும் உணவாகக்கொடுத்து அவர்கொண்ட அக்கொடியநோய்களைத்தீர்த்துவிடுகின்றாரென்றும் அறிகின்றோம். தாம்சொல்லும்உண்மைகளைமெய்ப்படுத்திக்காட்டும் இப்புலவர்பெருமானதுநூலை ஒரு சிறிதுநோக்குவார்க்கும் ஊன்உண்ணுதலால்வருந்திமை விளங்காமற்போகாது. ஆகவே, இறைவன் அசைந்துதிரியும் உயிர்களுக்குஉணவாக அசைந்துதிரியா மரஞ் செடி கொடிகளையும் அவற்றின்பயன்களையும் வகுத்துக்கொடுத்திருக்க, அதற்குமாறுகடந்து அசைந்துதிரியும்உயிர்களாகிய தமக்குள்ளேயே ஒன்றையொன்று கொன்றுதின்பன அங்ஙனந்தின்பதனாலேயே தம்முயிர்க்குத் தீங்கினைவருவித்துக்கொள்கின்றன. செங்குருதி ஒழுகஒழுக, உயிர்துடிக்கத்துடிக்கக் கொல்லுங்கொலைத்தொழிலால்வரும் ஊன் தன்னைத்தின்னும்உயிரைக் கொல்லாதுவிடுமோ! கொலைத்தொழிலால்வருவன கொலையினையே விளைக்கும்என்பதனை இனிதுணர்ந்தன்றோ பட்டினத்தடிகளும்

“கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றன
தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றன” என்று

அருளிச்செய்தனர். எனவே, ஊன்தின்பனவற்றிற்கு எல்லாநோய்களும் எல்லாத்துன்பங்களும் வருமென்றும், பயிர்பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன்களையும் அருந்துவனவற்றிற்கு எல்லாநலங்களும் எல்லாஇன்பங்களும் வருமென்றும்உணர்ந்துகொள்க.

இனி, ஊன்உடம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் நிலைபேற்றிற்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படும் முதற்பொருள்கள்: கந்தகம், எரிகந்தகம், திக்கல், சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, காந்தங்கலந்தசெம்பு, ஈயம் முதலியனவாகும். உயிரற்ற இவ் வன்பொருள்களை அப்படியேதின்று செரிக்கச் செய்து உடம்பிற் சேர்த்துக்கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் மக்கள்

முதல் ஈ எறும்பு இறுதியான அசைந்துதிரியும்உயிர்களின் நிலைப்பைக்குஇல்லை. எவ்வளவு வல்லமையுடையவனேனும் அவன்இரும்பையுங் கந்தகத்தையும் காந்தத்தையும்தின்றுஉயி ரோடிருக்கமுடியாது. இம்முதற்பொருள்களை மனிதனும்மற் றைஅசையும்உயிர்களும் நேரே தின்னஇயலாவாயினும், வேறு எந்தவகையிலாயினும் இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் இவை நிலைபெறும். மற்று, இம்முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி அதனைஉரப்படுத்துமாறு, அவற்றைஉட்கொள்ளும் வழிதான்யாதெனின்; மனிதனுமும் மற்றஅசையும் உயிர்களா லும் செய்யலாகாதஅவ்வழியை இறைவன் இவ்வுயிர்கள்மேல் வைத்தஇரக்கத்தால் மரஞ் செடிகொடிகளில் அமைத்துவைத் திருக்கின்றார். மரஞ்செடிகொடிகள்மட்டுமே நிலத்தின்கண் உள்ள இருப்பு எரிகந்தகம் கந்தகம் காந்தம்முதலான முதற் பொருள்களை நுண்ணியவடிவில் வேர்களின்வாயிலாக இழுத் துத்தம்முடம்பினும் அவ்வுடம்பின்உறுப்புக்களாகிய அரை கோடு வளார் தளிர் இலை பூ பிஞ்சு காய் கனி கிழங்கு விதை முத லானவற்றினும் சேர்த்துக்கொள்கின்றன; இவ்வாறு அவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன்க ளையும் அசைந்துசெல்லும்உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுத லால் அவற்றின்கண்உள்ள அம்முதற்பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ்வுயிர்களின்உடம்புகளிற்கலந்து அவற்றைஉரப் படுத்துகின்றன. இரும்பு எரிகந்தகம்முதலாக நம்முடம்புக ளுக்குஇன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம்முதற்பொருள்களை நம்முடம்பிற்சேரத்தக்கவகையாப் பதப்படுத்திவைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின்பயனை நாம் உட்கொள்ளுதலே அவற்றைஉடம் பிற்சேர்த்து உரப்படுத்துதற்கு இயற்கையில்அமைந்தவழி யாம். இவ்வியற்கையமைப்பின்றிறத்தை உற்றுநோக்கநோக்க உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத்தக்கன புற்பூண்டு களும் அவற்றின்பயன்களுமேயல்லாமற் பிற அல்லவென்பது திண்ணமாய்ப்பெறப்படும். இஃது இவ்வாறிருப்பவும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலான வைகளிற் செய்தமருந்துகளை மக்கள் மிகுவிலைகொடுத்து வாங் கியுண்டு தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக்கொள்கின்றார்கள்!

மருத்துவர்களும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்துபாராமல் பேரு
ழைப்பும் பெருஞ்செலவும்செய்து இவற்றால்மருந்துகள் முடித்
துக்கொடுத்து நோயையும் நீக்கமாட்டாமல் கடவுள்கொடுத்த
உடம்பையும் பாழாக்கிவிடுகின்றனர்! பசியெடுத்தபோதுஅப்
பசிநோயைநீக்குதற்குப் பயிர்பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன்
களையும் அருந்துதல்போல, நோய்அடுத்தபோதும், அதனைநீக்
குதற்குப் பச்சிலைமருந்துகளைஉண்ணுதலே பொருத்தம்உடைத்
தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும்மருந்தாகவும் உட்கொள்
ளுதற்கேற்ற புற்பூண்டுகளைவிடுத்து, ஐயன்படைத்த யாடு மாடு
பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான
அசைந்துதிரியும் உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின்தசையைஉண
வாகஅடைத்தல் எவ்வளவுகொடுமையுந் தீங்கும்உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாகக்கொள்ளுதலே பொருத்தமென்
றாலும், அப்புற்பூண்டுகளைத்தவிர வேறுஇறைச்சியேதின்னாத
யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின்தசையைத் தின்னுதலும் அப்
புற்பூண்டுகள் தின்னுதலையே ஒக்குமாகலின் அது குற்றமாகா
தெனின்; நன்றுசொன்னாய், புற்பூண்டுகளையும்அவற்றின்பயன்
களையும்நேரேஉட்கொள்ளுதலால் உண்டாகும் வலிவும்பயனும்,
அவற்றைத்தின்னும் யாடுமாடுகளைத்தின்பதனால் சிறிதும்உண்
டாகா;ஏனென்றால், பயிர்பச்சைகளின் வலிவானபகுதிமுழுதும்
அவற்றைத்தின்னும் யாடு மாடு முதலியவிலங்குகளாற் பயன்ப
டுத்தப்பட்டுப்போக, அவ்வுயிர்களைக்கொன்றபின் அவற்றின்த
சையிலமிஞ்சியிருப்பன அவற்றின்சக்கைகளேயாகும். இந்தச்
சக்கைகள்உள்ள இறைச்சியைத்தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி
கரடிஓநாய் சிங்கம் முதலானஉயிர்களுக்கும் யாதுவலிமை வரப்
போகின்றது.!

உலகத்தின்கண்நடைபெறும் கடுமையானதொழில்களெல்
லாம் புற்பூண்டுகளைத்தின்னும் விலங்கினங்களினாலேயே செய்
யப்படுகின்றன. எருது குதிரை கோவேறுகழுதை யானை ஒட்
டகம் என்னும்உயிர்கள் புல்லையும்வைக்கோலையுந்தின்று குளிர்ந்
ததண்ணீரைப் பருகுகின்றனவேயல்லாமல் மற்றஉயிர்களைக்
கொன்றுதின்னக் கண்டதில்லையே. அவ்வாறிருந்தும், அவை
கள்நாடோறும் ஆங்காங்குச்செய்யும் உழைப்பானதொழில்க

ளைப்போல், இறைச்சிதின்னும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முத லானமறவிலங்குகள் செய்யக் கண்டதுண்டோ? இவைகள்கூர்ம் பற்களும்நகங்களும் கொடுஞ்சினமும் உடைமையால் வலிமை யுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவேயல்லாமல் உண்மையிற் அவை அஃது உடைய அல்ல. பெருஞ்சுமையேற்றிய ஒருபெரு வண்டிநுகத்தின் ஒருபக்கத்தில் ஓர்எருத்துமாட்டினையும் மற் றொருபக்கத்தில் ஒருபுலி அல்லது ஒருசிங்கத்தினையும் பூட்டி இருபதுநாழிகைவழி நடத்தினால் எருதைப்போற் சிங்கம் அத னைஒழுத்துஇழுக்குமா? ஒருநாழிகைவழிகூட அஃது இழுக்க மாட்டாது. இன்னும், புல்லையும்தழைகளையும் மேய்ந்து அரு வினீரைக்குடிக்கும் காண்டாமிருகம் என்னும்கல்யானையின் வலி மையைஎன்னென்பேம்! இது பெரியமரங்களையும் தன்முகத்தி லுள்ளகொம்பால் தகர்த்தெறிவதோடு, அம்மரங்களின்வலிய கிளைகளையும் துகளாக நுறுக்குகின்றது. யானையோ மலைமுகடு களிலுள்ள பெரியபெரியதேக்குமரம் பாலைமரம் ஆச்சாமரம் முதலியவைகளையெல்லாம் தனதுதும்பிக்கையால் எளிதாக எடுத்துக்கொண்டுவந்து மலையின்அடிவாரங்களிற் சேர்க்கின் றது. நீண்ட பெரும்பாலைநிலங்களையெல்லாம் கடந்துசென்று வாணிகஞ்செய்வதற்கு உதவிபுரிந்துவரும் ஒட்டகங்களின்உதவி எவ்வளவு பாராட்டத்தக்கதா யிருக்கின்றது! புல்லையுந்தழை களையுந்தின்னும் இவ்விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர் வாழமுடியுமோ! தூயதீம்பாலைத்தரும ஆன் நமதுநல்வாழ்க் கைக்குஎவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ்வினிய விலங்குகளைப்போல உயிர்களைக்கொன்றுதின்னுங் கொடிய விலங்குகள் எந்தவகையாலேனும் நமக்குப் பயன்படுவதுண் டோ! பயன்படாமைமட்டுமா! அவைகள் மக்களையும் அடித் துக்கொல்லும் கொடியஇயற்கையுடையன வாகையால், அவை கள்இருக்கும் இடங்களைக்கண்டால் மக்கள் எவ்வளவுதிகில டைந்துநடுங்குகின்றனர்! இவைகளைப்போலவே, ஊன்தின்னும் மாந்தரும் பயன்படமாட்டார்; அவர்களுக்குக் கொடியதன்மை யும், அதனால்வலிமைக்குறைவும் அயர்வும்உண்டாதலால் அவர் கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன்அளவளாவிப் பயன்படும்தொ ழில்களையும் செய்யமாட்டார்.

சைவஉணவுகொள்ளும் மக்கள் கடவுள் வகுத்த இயற்கைக்குஇசைந்து நடப்பவர்களாயிருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுந்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள்எடுக்கும்உணவு தூயனவாய்அமிழ்தமயமாய் இருத்தலால் அவர்கள்உடம்பு தூயனவாய் நோய்அணுகாதனவாய் எத்தகையவருத்தமான தொழில்களையும் செய்துமுடித்தற்கேற்ற வலிவுவாய்ந்தனவாயிருக்கும்; அவர்களுடையமூளை தூயதாய்இருத்தலால் அதனைப்பற்றிக் கொண்டுநிகழும் அவருடையஅறிவும் தூயதாய் நுட்பம் பொருந்தியதாயிருக்கும். இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சிலஉண்மைவரலாறுகளை இங்கெடுத்துக்காட்டுகின்றோம்.

நீண்டவழிநடப்பதிற் புகழ்பெற்றஒருவர்* சைவவுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழிநடந்து பந்தயம்பெற்றதோடு, 1905-ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம்முறையாக ஒரு போர்வீரர்கூட்டத்தோடு நடந்து வென்றுபரிசில்பெற்றார். வழிநடந்துபரிசில்பெற்றவுடனே இவரை ஒருபெயர்பெற்ற மருத்துவர்ஆராய்ந்துபார்த்து இங்ஙனம் நீள்வழிநடந்ததனால் இவருடம்பிற்கு எதொருகெடுதியும் நேராததுகண்டு வியந்தார்.

நம்ஆங்கிலஅரசினர்படையில் காயமருத்துவம் பார்த்துவந்தஒருசிறந்தமருத்துவர்† பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: "பலதேயங்களிற்பலவகையிலெல்லாம் உழன்றும் என்உடம்புசெம்மையாகவேயிருக்கின்றது. அளவாக உண்பனுதலும்கடுமையாக உழைத்தலினாலும் யான் இரண்டுபடையிருப்புகளைக் கடத்திவிட்டேன்; இன்னும் ஒருபடையிருப்பினையும் யான் தாங்கக்கூடும். நான் ஊன்உணவு எடுப்பதேயில்லை; கொடிமுந்திரிச்சாறேனும்‡ வித்திலிறக்கிய நீரேனும்§, மற்றெந்தவகைச்சாராயமேனும்‖ யான்பருகுவதுமில்லை. யான் கம்பளியுடுப்பும் அணிவதில்லை. காற்றும்மழையும், சூடும்குளிர்ச்சியும் எனக்குஒரு பொருள்அல்ல." இதனால், மக்கள்உடம்பின்சூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு இறைச்சியும் சாராயமும்வேண்டுமென்று கூறுவார் சொல் வெறும்பொய்யாதல்காண்க.

---

* Mr. Emerich Rath. † Dr. Jackson, an able surgeon in the British Army. ‡ Wine. § Malt liquor. ‖ spirits.

1903-ஆம் ஆண்டில் நூற்றுஎழுஆண்டு வாழ்நாள்உடைய வராயிருந்த ஒருபடைத்தலைவர்* தம்வாழ்நாளின் இடையே நோயால்வருந்திக் கூன்முதுகுஉடையராய் வாழ்நாள்முதிரா முன்னரே முதுமையடையப்பெற்றதிலிருந்து மனவெறுப்பு உடையராய் இறைச்சிதின்பதை அறவே விட்டுச் சைவவுண வையே ஒழுங்காக உட்கொண்டுவர, அவர்க்கிருந்தநோயும் விலகி, அவருடம்பின்கூனும்நிமிர்ந்து வலிமையும் இளமை யும்பெறலானார். இவர் தமது நூற்றுமூன்றாம்ஆண்டில் ஒரு நாள்ஒன்றுக்கு இருபதுநாழிகைவழி நடந்தும் இளைப்புங்களைப் பும்இன்றிச் செவ்வைபான நிலையிலேயே இருந்தார். அவர் தமதுபழக்கத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறுகூறுகின்றார்:

"நீண்டநாள் செம்மைபாக உயிர்வாழும்பொருட்டு யான் எனதுஉடம்பைப் பதப்படுத்தத்துவங்கியபொழுது, உயிர்களைக் கொன்றுஎடுக்கும் இறைச்சியை என்உணவினின்றும் அறவே விட்டொழித்தேன். யாடு மாடுஅறுக்குங் கொட்டில்களில் கொல்லப்பட்டுத் தொங்கக்கட்டியிருந்த அவற்றின் இறைச்சி யையான்பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும்பகுதியை விட நோயையும்துன்பத்தையும் விளைக்கும்பகுதிகளே மிகுந் திருத்தலைஉணர்ந்தேன்.

"வித்துகள் பழங்கள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சியவெந்நீரையேனும் காய்ச்சிவடித்த தண்ணீரையேனும் பருகுகின்றேன். சுருட்டுகளேனும் சிறு சுருட்டுகளேனும் யான் பிடிப்பதும்இல்லை. கொடிமுந்திரிச்சா றேனும் மயக்கந்தரும்சாராயங்களேனும் யான்குடிப்பதுமில்லை. தேத்தண்ணீரும் காப்பித்தண்ணீரும் யான் முற்றுமேவிலக்கி விட்டேன். ஏனெனில், இவற்றில் உணவாகத்தக்கது எது வும்இல்லை; அவற்றைப்பயன்படுத்துவது நமதுஇயற்கைக்கு முற்றும்மாறாயிருக்கின்றது."

நீண்டகாலம்உயிர்வாழ்ந்த முதியோரின்பழக்கவழக்கங்கள் இங்ஙனம்இருத்தலை யறியுங்கால் ஊன்உண்ணுதலால் வருந் தீமையும் காய் கறிகளையுண்டலால் விளையும்நன்மையும் நன்கு விளங்குகின்றனஅல்லவோ! இனிச், காய்கறிகளை உணவாகக்

---

* Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.

கொள்ளும்மக்கள் ஒருவர்இருவர்க்குமட்டுமே இந்நன்மைகள் விளைகின்றனவென்று நினைத்தலாகாது; காய் கனி கிரைகளை யேஉணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட்கூட்டத் தார்பலரும் இத்தகையநன்மைகளையே அடைந்துவருகின்ற னர்; இவ்வுண்மையை விளக்குதற்கும் சில இங்குஎடுத்துக் காட்டுவாம்.

"கார்ப்பேத்தியா மலைப்பக்கங்களிலிருக்கும்மக்கள் உல கத்திலுள்ளமாந்தரில் மிகச்சிறந்த சுருசுருப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும்அரிசி யும் கோதுமைஅப்பமும் உருளைக்கிழங்குமே எந்நாளும்உண்டு உயிர்வாழ்பவர்கள். நெப்போலியமன்னனுக்கு இம்மக்களிற் பலர் போர்மறவராய் அலுவல்பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நாள்ஒன்றுக்குநாற்பதுநாழிகை வழிநடந்து, கடும்போர்புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும்போர்புரிதற்குத்தக்க ஆற்றலும் புதுமையும்வாய்ந்திருந்தனர்."

"தென்அமெரிக்காவின் செப்புச்சுரங்கங்களில் உழைக்குங் கூலியாட்கள் நாள்ஒன்றுக்கு அறுபத்தேழுவிசை எடையுள்ள செப்புமண்மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு ஒருநாள்ஒன்றுக்குப் பன்னிரண்டுமுறை இருநூற்றுநாற்பதுஅடிஉயரம் ஏறுகின்ற னர். அவர்கள் உட்கொள்ளும்உணவுமுழுதும் காய்கறிகளே. அவர்கள் காலையுணவாகஎடுப்பன பன்னிரண்டுஅத்திப்பழங்க ளும் இரண்டுசிறிய கோதுமைஅப்பத் துண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகலுண அவித்தபயறுகளேயாம்; இராச்சாப்பாடு வறுத்தகோதுமைஅரிசி. இன்னும் உள்நாடுகளிலிருந்துவரும் ஸ்பானியர்கள் பண்டங்கள்நிரம்பிய மூட்டைகளைச்சுமந்துசெல் லும்அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும் முழுதும் சைவவுணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணியவலியபெரிய உடம்பு டையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும் மிகப்பெரியகோணிப்பைமூட் டைகளை இவர்களின்முதுகின்மேல் தூக்கிவைப்பதற்கே மூன்று நான்குபேர்வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமந்து கொண்டு இவர்கள் ஊடேஊடேயுள்ள செங்குத்தான மலைக ளின்மேலும் ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒருநாள்ஒன்றுக்கு ஐம் பதுநாழிகைவழி விரைவாய்நடந்து நாட்டினுட்செல்வார்கள்.

இவர்களோ டொப்ப நடத்தல் பொதுவாக மற்ற ஆட்கட்கு ஏலாது.''

இன்னும், அமெரிக்காவிற் பல அரும்பண்டங்கள் செய்யும் பெரிய ஒருதொழிற்சாலைக்கு உரியதலைவர், தம்மிடம் வேலை பார்க்குந் தொழிலாளிகட்குப் பலதிறப்பட்ட உணவுகொடுப்பதால் வரும் நன்மைகளை அளந்தறியவேண்டி, அவர்களெல்லாரையும் மூன்றுபகுப்புகளாகப்பிரித்து, அவருள் முதற்பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுணவும், இரண்டாம் பகுப்பாருக்குக் காய்கறியுணவும், மூன்றும் பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுங் காய்கறியுங் கலந்த உணவுங் கொடுத்துவந்தார். இவ்வாறு கொடுத்துவந்த பின் அவர்களது வலிமையினையும் அவர்கள்செய்யும் வேலையின் அளவினையும் ஆராய்ந்துபார்க்கச், சைவவுணவு உட்கொண்ட பகுப்பாரே மற்றிரண்டு பகுப்பாரைவிட உடம்புவலிவிலும் வேலையைமுடிக்கும் அளவிலும் மிகுந்திருப்பக்கண்டு, மற்ற இரு பகுப்பாருக்கும் அங்ஙனமே சைவவுணவு கொடுக்கும்படி கற்பித்தார். அவர்களுஞ் சைவவுணவுகொண்ட சிலதிங்களுக்குப் பின் முதல்வகுப்பாரைப் போலவே மெய்வலிமையிலும் வேலைத் திறத்திலும் மேம்படுவாராயினர்.*

இங்ஙனமாகச் சைவவுணவு உட்கொள்ளும் அயல்நாட்டார்மட்டுமேயன்றி நமது அருமைச் செந்தமிழ்நாட்டிற் சைவவுணவே முழுதும் உட்கொண்டு உயிர்வாழுஞ் சைவவேளாளரும் பார்ப்பனரும் வேறுசிலரும் வலிய உடம்புஞ் சுருசுருப்பான முயற்சியுந் தெளிந்தஅறிவும் உயர்ந்தநிலையும் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். மேலும், ஊன் தின்பவர்கட்கு வருஞ் செரியாமை, மலச்சிக்கல், சன்னி, திமிர்ப்பிடிப்பு, காக்காய்வலி, பிளவை, சூலை, பொருத்துப்பிடிப்பு, ஈரல் குண்டிக்காய் நெஞ்சு முதலியவற்றைப் பற்றிவரும் வலி, தொழுநோய் முதலிய கொடுநோய்கள் சைவ்வுணவு உட்கொள்பவர்கட்கு வருவதில்லையென்றும், இந்நோய்களால் துன்புறுபவர்கள் இறைச்சியை அறவே ஒழித்துக் காய்கறிகளைத் தெரிந்துண்பசுனல் அந்நோய்கள் விலகிப்போகின்றன வென்றும் புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

---

* See the magazine Vegetarian for August, 1904.

பதினைந்தாம் அத்தியாயம்

பொருந்தா உணவுகள் தொடர்ச்சி

அங்ஙனமானுற், காய்கறி முதலான சைவஉணவையே முழு தும் உட்கொள்ளுஞ் சைவவேளாளருக்கும் பார்ப்பனருக்குங் கூடப் பலவகை நோய்கள் வரக் காண்கின்றேமே, அஃதேத னெனில், அவர்கள் நோய் வருதற்குரிய வேறு காரணங்கள் உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம் நோய் கொள்கின்றூர்களென்று அறிதல்வேண்டும். ஊன்உணவை நீக்கி ஞல் அதனுல்வருங் கொடுநோய்கள் விலகுவது திண்ணமேயாயி னும், ஊனைப்போலவே நோயைவருவிக்குங் காய் கனி வித்துக் கிழங்கு கீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாதலால், அவற்றையுந் தெரிந்து விலக்கினுலன்றிச் சைவரும் பார்ப்பன ரும் நோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுமன்றி, அவர்கள் பின்பற்றி நடக்கும் பழக்க வழக்கங்களிற் சிலவும் நோயை வருவிக்குந் தன்மையவாய் இருக்கின்றன. அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் காட்டுவாம்.

மட்பாண்டங்களில் உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்தலே இயற்கைக்கு இசைவதோடு, உடம்பின் நலம் பேணுதற்குஞ் சிறந்ததாகும். நல்ல களிமண்ணில் நோயைநீக்குந் தன்மையுள்ள பொருளேயிருக்கின்றதல்லாமல் அதனைவருவிக்கும் நச்சுப்பொ ருள் சிறிதுமில்லை. ஆகையால், அத்தகைய களிமண்ணிற்செய்த கலங்களை உணவுப் பண்டங்களைச் சமையல் செய்தற்குப் பொருத்தம் உடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், பலர் வீண் பகட் டுக்காக, விலையேறப்பெற்ற செப்புக்கலங்கள் பித்தளைக்கலங்கள் ஈயம் இரும்பு அலுமினியம் முதலியவற்றிற் செய்த பாண்டங்கள் முதலானவற்றைச் சமையற்றொழிலுக்கு மிகுதியாகப் பயன்படுத் துகின்றூர்கள். அவ்வாறு பயன்படுத்துதலால் அப்பாண்டங்க ளின் துண்டுகள்களும், அவற்றில் இயல்பாகவுள்ள களிம்பு துரு முதலான நச்சுப்பொருள்களும் உணவிற்கலந்துசென்று தீனிப் பையைக் கெடுத்துச் செந்நீரையும் நஞ்சாக்குகின்றன. எங் ஙனமென்றுற், செம்பு இரும்பு ஈயம் முதலான முதற்பொருள் களை நேரே ஏற்றுச் செரிக்கச்செய்யும் ஆற்றல் மக்களின் தீனிப் பைக்கு இல்லையென்பதனை முன்னரே காட்டினுமாகலின், இம்

முதற்பொருள்களொடு கலந்துவந்த சோறு கறி குழம்பு மிளகு நீர் முதலியவற்றைத் தீனிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச்செய்ய மாட்டாமற் புண்பட்டு ஓய்ந்துபோதலால், உண்ட உணவு செரியாமையொடு வயிற்றில் திராவலியும் உண்டாகின்றது; அம்மட்டோ, அம் முதற்பொருள்களினுள்ள களிம்புந் துருவுமாகிய நஞ்சும் அவ்வுணவிற் கலந்திருத்தலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து மயக்கஞ் சோகை நீரிழிவு வெள்ளைத்தொழுநோய் முதலான பொல்லாத நோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், மட்பாண்டங்களைத் தவிர வேறு செம்பு பித்தளை ஈயம் அலுமீனியம் முதலியவற்றிற் செய்த கலங்களை உணவுசமைக்கும் ஏனங்களாகச் சிறிதும் பயன்படுத்த லாகாது. சிறப்பு நாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதியாகச் சமைத்தற்பொருட்டு அவற்றை ஒரோவொருகாற் பயன்படுத்தவேண்டி வந்தால், அவற்றில் ஆக்கியஉணவை உட்கொள்ளுதலால் வருந்தீமையை உடனே விலக்குதற்கு வழிதேட வேண்டும். அவ்வழியாதெனின், அவற்றில் ஆக்கிய உணவைச் செரிக்கும் அளவாய்ச் சிறுக உண்டு, மறுநாட்காலையில் மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்து, ஒருவேளை பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும்; அம்முதற்பொருளின் களிம்பாகிய நஞ்சு செந்நீரில் ஏறாமைப்பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அருந்துதல்வேண்டும். இவ்வளவும் உடனே செய்தால் அக்கலங்களிற் சமைத்த உணவை உண்டதனால்வருந் தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச், சைவரும் பார்ப்பனரும் எடுக்கும் உணவுப்பண்டங்களினுஞ் சில விலக்கற்பாலன. மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு முதலியபொருள்களை இவர்கள் கறிகுழம்புகளிற் பெருகச் சேர்த்துண்ணக் காண்கின்றோம். இவைகளும், சிலர் அடுத்தடுத்துத் தின்னும் வெற்றிலை பாக்குச் சுண்ணமும் முதலில் நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணிப் பிறகு இளைப்பினை வருவிப்பனவாம். மேலும், இப்பண்டங்களில் உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றை உண்பதனால் தீனிப்பைக்கு வீண்உழைப்பினைக் கொடுக்கின்றார்களே தவிர இவற்றிலிருந்து அடையும் பயன் மிகுதியாய் ஒன்றுமில்லை. உணவைச் சுவைப் படுத்துதற்கும், வயிற்றிற் சேருங் காற்றைக் கழிப்பதற்கும் மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின்றனவே

யென்றால், அங்ஙனஞ் சுவைப்படுத்துதற்குங் காற்றைப்போக்கு தற்கும் வேண்டிய அளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமே யல்லாமல், அதற்கு மேற்படச் சேர்த்தல் சிறிதும் பொருந்தா தாகும். சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் அமைக்குங் கறிகுழம்புகளில் மிளகாய்க்காரம் மிகுந்திருத்தலால், அவற்றை உண்பவர்கள் நா எரிய வயிறெரியக் கண்ணீர்சிந்த மூக்குநீர் வடியப் படுந் துன்பங் கிட்ட இருந்து பார்ப்பவர்கட்கும் பொறுக்கமுடியா தென்றால், அவற்றை உண்பவர்கள் படும்பாட்டை எடுத்துச்சொல்வா னேன்! மற்றுஞ் சிலர் செய்வனவற்றிற் புளியும் உப்பும் அளவுக் குமிஞ்சிக்கலந்து அவற்றை உண்பவர் நாக்கு இற்றுப்போம்படி செய்கின்றன! இத்தகைய காரமான பொருள்களையே உண்டு பழகிப்போன நாவுக்கு மெல்லிய இனியசுவை தெரியமாட் டாது. ஆதலினாலேயே, சைவர் பார்ப்பனரிற் சிலர் பலர் மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களை உண்ணமாட்டாமல் அவற்றை அரு வருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றும் பலர் எந்நேரமுஞ் சுண்ணாம்பைத் தடவித்தடவி வெற்றிலைபாக்கு மென்றபடியாயும், அவையும் போதாவென்று புகையிலையைத் திருகித்திருகிச் சேர்த்துத் தின்றபடியாயுங் காலங்கழிக்கிறார்கள். இன்னும் பலர் இவையும் போதாவென்று அடிக்கடி புகையிலைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களாயும், புகையிலைத் தூளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்துநடக் கின்றார்கள். இந் நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட் கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகை நோய்களை அடைந்து காலம் முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். இந் நச்சுப்பண்டங் களைத் தின்பவர்கள் கன்னம் வறண்டு ஒட்டிப்போக, உதடுகள் கறுக்கக், கண் சிவக்க, அவர்களைச்சூழத் தீநாற்றம் பரந்து வீசத், தலைமயிர் நரைத்திருக்கத், தோல் திரைந்து சாம்பற்பூக்க அரு வருப்புள்ள வடிவமும் அஞ்சத்தக்க பேய்த் தோற்றமுங் கொண்டு செல்வதைப் பார்த்தால், இவர்கள் மிக விரும்பித் தின் னும் பொருள்களின் இயல்பும் இவர்களின் இயற்கையும் விளங் காமற்போகா. பேரிரக்கம் வாய்ந்த இறைவன் அருமையாய்த் தந்த உடம்பை இங்ஙனம் பாழாக்கித், தம்மட்டில் ஒழியாமல், தம்மோடு உறவுகொண்டிருக்கும் பெற்றார் உற்றார் பெண்டிர் பிள்

ளைகள் நண்பர் முதலாயினோர்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்பத்தை யும் நோயையும் விளைத்து மாயும் இவர்கள் பிறந்தபோதே தொலைந்திருந்தால் எவ்வளவு நலமாயிருக்கும்! இதுநிற்க.

இனி, இவையும் போதாவென்று இப்போது சென்ற பல ஆண்டுகளாக வேறுசில நச்சுப்பண்டங்களும் உணவுப்பொருள் களாய்க் கிளம்பியிருக்கின்றன. அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக் கோ, சாராயம் என்பனவாம். காப்பிக்கொட்டை தேயிலை கொக் கோ என்னும் இவற்றுள் ஒன்றைக் காய்ச்சி இறக்கிய சாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை இரவு என்னும் நான்குவேளைகளிலும் முதன்மையான குடிநீராய்ப் பெரும்பாலும் எல்லாரும் பருகு தற்குத் தலைப்பட்டுவிட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப்புறத்தாரும்கூட இப்போது இவற்றைக் குடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு, இவையில்லாமல் தாம் உயிர்வாழ முடியாதென்று சொல்லுகிறார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம் என்னும் இவற்றில் தம்மை மேலாக எண்ணியிருக்கும் பலர் நாள்முழுதும் இவற் றைப் பருகுவது தமக்கு இன்றியமையாததாகவும் பெருமையா கவும் எண்ணி நடந்துவருகிறார்கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழைபட எண்ணி இந்நஞ்சை எந்நேரமும் பருகி இறுமாக்கும் இவர்களின் கல்வியையுஞ் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும் என்னென்பேம்! உணவுக்காக எடுக்கும் வேறு சிலபண்டங்களில் உள்ள நச்சுநீரைக் காட்டிலுங் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு என்னும் நான்கிலும் அது மிகுந் திருத்தலால் அது தெரியாமல் அவற்றை விரும்பிக்குடிப்போர் கல்வியும் நாகரிகமும் உடையராவரோ! பதின்மூன்றேகாற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக்கொட்டையில் எழுபதுகுன்றிமணி எடை யுள்ள நச்சுநீரும், அவ்வளவே எடையுள்ள தேயிலையில் நூற்று எழுபத்தைந்து குன்றிமணி நச்சுநீருங், கொக்கோவில் ஐம்பத் தொன்பது குன்றிமணி நச்சுநீரும், இறைச்சியை அவித்து இறக் கியசாற்றில் அறுபத்துமூன்றுகுன்றிமணி நச்சுநீரும் இருக்கின் றனவென்று அவற்றை நன்கு ஆராய்ந்துபார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்* கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார். இவைகளைக் குடிநீராக்கிப் பருகுவதால் இவற்றில் மிகுதியா

* See Dr. A. Haig's Food-table.

யுள்ள நச்சுநீர் செந்நீரிற் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக் கின்றது. ஆகவே, இவற்றைப் பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்மையாகவே விலைகொடுத்து வாங்குவதாய் முடிகின்றது. நோய்கொண்ட காலங்களிலுங்கூடக் காப்பியுந் தேத்தண்ணீரும் விடாமற் பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரிற் சிலரும், நோய் கொண்டபொழுது அதனை நீக்குதற்கும் உடம்பினை வலிவேற்று தற்கும் பெரிதும் உதவிசெய்யுமென்று பிழைபட நினைந்து, அவித்த இறைச்சிச்சாற்றையும் முட்டைக்கருவுங் கொடிமுந் திரிச் சாறுங் கலந்த கலப்பினையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனால், அவர்கள் நினைத்ததற்கு மாறாக அவற்றின்கண் உள்ள நச்சுநீர் அவர்க்கு மேலும்பல கொடுநோய்களை வருவித்து அவர் களைத் துன்புறுத்தி மாளச்செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற் றையுட்கொள்ளும் பலர் நோய்நீங்கி நலம்பெறக் காண்கின்றோ மேயெனின், இவற்றின் நச்சுநீர் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பி னுள்ளேயே அடக்கிவைத்து அதனைப் பெருநோயாகப் பின்னர் வளர்த்து வெளிப்படுத்துகின்றதென நுண்ணிய ஆராய்ச்சியிற் சிறந்த ஆங்கிலமருத்துவர் உறுதிகூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறுநோயை நீக்கும் அப்பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமென உணர்ந்துகொள்க ஆதலால், நச்சுநீர் உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சா றென்னும் இவற்றை அறவே விட்டொழித்தலே நலமுடன் வாழ்தற்கு ஒரு சிறந்த வழியாமென்க.

இனிப், புகையிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலான மயக் கந் தரும் பொருள்களிற் கொடியதொரு நஞ்சு* இருத்தலால் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும், மேற்கூறிய காப்பி தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப் போலவே நோ யாற் பற்றப்பட்டு விரைவில் மாளுகின்றார்கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப் பருகுகின்றவர்களுக்கு அறிவுமயங்குவதில்லை; மற்று இந்தப் பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவுமயக்க மும் உடன்வந்து சேர்கின்றது. உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண் டும் பொருட்பகுதிகள் சிறிதும் இல்லாத காப்பி தேயிலை கொக் கோ இறைச்சிச்சாறு முதலியவற்றையும், மயக்கந்தரும் புகை

* Narcotic and alcoholic poison.

யிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலியவற்றையும் மக்கள் தம் அறியாமையாலும் பிழைபட்ட எண்ணத்தாலும் உட்கொண்டு இறைவன் றந்த அரிய உடம்பைப் பாழாக்குதல் ஐயோ எவ்வளவு வருந்தத்தக்கதா யிருக்கின்றது!

புகையிலைதின்பவர்களும்புகைச்சுருட்டுப்பிடிப்பவர்களும் நரம்பு வலிவிழந்து இரத்தங்கெட்டு மூளை மங்கலுற்று விரைவில் மாளுகின்றார்கள் என்று ஆங்கில மருத்துவரிற் பலர் செவ்வையாக ஆராய்ந்துபார்த்துச் சொல்லுகிறார்கள். இதனாற்றான் அமெரிக்காவில் மிகச்சிறந்த ஒரு கல்விக்கழகத்தின் தலைவர்* வீட்டிலாவது வேறிடத்திலாவது புகைச்சுருட்டுப் பிடிக்கும் எந்தப் பையனையுந் தமது கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையிலுள்ளநஞ்சு மூளையைக்கெடுப்பதால் அதனைப்பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வியும் நல்லறிவும் உண்டாதல்அரிது. அதுவல்லாமலும், புகையிலை தின்பவர்கட்கும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்கட்கும் புகையிலைத்தூளை மூக்கினுட் செலுத்துபவர்கட்கும் நாளேற நாளேற உடம்பிலுள்ள வலிமை கெடுதலால், அவர்களில் ஆண்மக்களாவார் ஆண்டன்மை இழந்தும் பெண்மக்களாவார் பெண்டன்மை இழந்தும் உலகின்கண் வெறிய நடைப்பிணங்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ் வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்ட மருந்துநூலார் உறுதிகூறுகின்றார்கள். புகையிலையை எந்தவகையிலாயினும் பயன்படுத்துகின்றவர்கள் அருகிருந்தால் மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அந் நேரத்திலும், பிறகு அவர்தன்மையை நினைக்கும்போதும் அருவருப்படையாமல் இருக்கமுடிவதில்லை. அவர்கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய சிவப்புநிறம் மாறி அழகற்ற கறுப்புநிறம் ஏறியிருப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீநாற்றம் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக்கூடாமல் வீசுகின்றது; மூக்குத்தூளை மூக்கினுள் அடைப்பவர்களைப் பார்த்தாலோ மிகுந்தவெறுப்பு உண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத் தொளையிற் சளியும் மூக்குத்தூளுங் கலந்து ஒழுகுதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில்வடிந்து கறையாகி நாற்றம்வீசுவதும் எவர்க்குத்தாம் அரு

* Professor Charlier of New York.

வருப்பைத்தரா! இனிப் புகையிலையை வெற்றிலையொடுகூட்டிக் கூட்டி மெல்பவர்களின் பற்கறையும், அதனை வாயில்மென்றபடியாய்ப்பேசும் பேச்சும், இடையிடையே புறத்தேபோய் எச்சில் உமிழ்ந்துவரும் வகையும் எவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும் வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கனவிலும் நினைவார்களோ! கல்விகற்குஞ்சிறுர் இக்காலத்தில் எங்கேபார்த்தாலும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பதைக்கண்டு தூயதன்மையுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறுகின்றார்கள்! ஆகையாற், சிறியோர்முதற் பெரியோர்ஈறுன எத்திறத்தவரும் புகையிலையைத் தாந்தொடாமல் தூயராயிருப்பதொடு, பிறரும் அதனைத்தொடாதபடிசெய்வது இன்றியமையாத கடமையாமென்க.

இனிக், கஞ்சாஇலை புகையிலையினுங் கொடியதாய் உடம்பின்வலிவைக்குறைத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி அறிவை மயக்குதலால் அதனைப் பயன்படுத்துதலுஞ் சிறிதும் ஆகாது. கஞ்சாப்புகை பிடிப்பவர் துறவிகள் எனவும், அதனால் அவர்க்குப் பேரின்பக் காட்சிகள் புலனுமெனவுந் தவருக எண்ணி நடப்பவர் பலர்உண்டு. கஞ்சாப்புகை பிடிப்பவர் முகத்தைப்பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவராகக் கருதப்படுதற்கு உரிய அடையாளம் எள்ளளவும் இலாதல் நன்குவிளங்கும். இயற்கைக்குமாறுய்க் கண்கள் இரத்தம்போற் சிவந்து கன்னம் ஒட்டி மயக்கத்தாற் றடுமாறிய சொற்கள் உடையவராய், அருகிற் செல்வார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத முடைநாற்றமும் அழுக்கும் நிறைந்தவராய் உள்ள அவர்களைப் பெரியோரென்றல் வேறு எவ்வகையாலோ அறிகிலம்! அதுநிற்க.

இனிக், கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மை வாய்ந்தது அபின். அபின் தின்பவர் தூக்கமும் அறிவு மயக்கமும் மிகுதியும் உடையர். அவரது தீனிப்பை அபின் நஞ்சாற் செயலிழந்துபோக, உண்டஉணவு செரிமானத்திற்கு வராமல் அவர் வயிற்றுவலியால் துன்புறல்காணலாம். அத்துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் அவர் மறித்தும் மறித்தும் அபின் உண்டு மயங்கிக்கிடந்து சடுதியில் உயிரைத்துறக்கின்றார்கள். ஆதலால், இந்தக் கொடிய நஞ்சும் முற்றும் விலக்கற்பாலதொன்றும்.

இனி, இவையெல்லாவற்றினுங் கொடியநஞ்சாகிய சாராயத்தின் பொல்லாங்கை உணராமல் அதனைக்குடிப்பவர் இவ்வுலகத்திலேயே நிரயத் துன்பத்தை உழப்பவர்ஆவர். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்ணச்சோறும் உடுக்கக் கூறையும் இன்றி வறியராய் உழல்வதொடு தம்மைச்சேர்ந்தவரையுந் தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளையுங்கூட அத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றமை எல்லாரும் அறிந்த உண்மையன்றோ? ஆனால், மருத்துவரிற் சிலர்மட்டும் இதன் தீங்கினைப் பகுத்துணராமல், இதனை நோய்நீக்கும்மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்என்று சொல்லித், தம்பால்வரும் நோயாளிகட்கு இதனை அருந்தக் கொடுக்கின்றார்கள்; இதனை உண்ணவேண்டாதவர்களையும் உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனால், இதனை ஆராய்ந்து பார்த்து இதிற்கலந்துள்ள பொருள்களைப் பகுத்துக் கணக்கிட்ட இயற்கைப் பொருள் நூலாரோ* கொடிமுந்திரிச் சாராயத்தில் தண்ணீர், மயக்கநஞ்சு†, சர்க்கரை, புளிப்பு என்னும் நான்குமேயன்றி, மற்று நோய்நீக்குங் கரு எதுமேயில்லையென்று முடிவு கட்டியிருக்கின்றார்கள். இன்னுஞ் சாராயத்தின் வகைகளான பீர், பிராண்டி, ஜின், உவிசிக்கி, இரம் என்பவைகளும் மயக்க நஞ்சுந் தண்ணீரும் பல அளவாய்க் கலப்பதனால் உண்டாவனவேயல்லாமற் பிற அல்ல எனவும் உறுதிகூறுகின்றார்கள். கொடிமுந்திரிச் சாராயத்திலுள்ள நான்குபொருள்களில் தண்ணீருஞ் சர்க்கரையும் புளிப்பும் மற்ற உணவுப்பண்டங்களில் ஏராளமாயிருக்கின்றன; ஆதலால், அவற்றுக்காகச் சாராயத்தைப் பருக வேண்டுவதில்லை. மற்று, உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத மயக்கநஞ்சு மட்டுமே இதன்கண் இருப்பதால், இது மக்கள்உடம்பையும் உணர்வையும் பாழாக்கும் இயல்பினதன்றி வேறொரு பயனுந் தருவதன்று. இம் மயக்கநஞ்சு குளிர்நோய் வராமற் றடுத்தற்குந், தூக்கமின்றி நோயாற் றுன்புறுகின்றவர் தூக்கங் கொண்டு அந்நோயை மறந்திருத்தற்கும் உதவிசெய்தலால் இதனையுடைய சாராயத்தை முற்றும்விலக்கல் ஆகாதெனின்; இஃது அவ்வாறு ஒரு சிறிது பயன்படுவதே யென்றாலுங், குளிர் நோயுந் தூங்கா நோயும் இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்

* Chemists. † Alcohol.

படுத்துதல் என் எனக் கூறி மறுக்க. மேலும், இவ்விரண்டு நோய்க்கும் இதனைப் பயன்படுத்துங்காலும், இது மூளையை வலி குறைத்து அப்பயனைத் தருதலானுந், தீனிப்பையைக்கெடுத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்குதலானுங், குளிர்நோய் குளிர்காய்ச் சலை நீக்குதற்கு உள் அருந்த ஓமத்தண்ணீரும் வெளியே ஒற்றச் சூடேற்றிய சாம்பல் ஒற்றடமும் இருத்தலானும், இம் மருந்தொடு மலக்குடரைக் கழுவி மெல்லிய உணவு கொடுக் கவே தூக்கந் தானே வருமாதலானும் இவற்றின்பொருட்டு இந்நஞ்சைக் குடித்தல் எவ்வாற்றானும் ஆகாதென்க.

சாராயம் மூளையைக்கெடுப்பது எவ்வாறெனில், அருந்திய வுடனே அது மூளையிலேறித் தீங்குவிளைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங் கில மருத்துவர்* பலபடியாலும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின் றார். அவர், ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராயநஞ்சை நல்ல ஒரு நாய்க்குஅருத்த அது தடியால் தலையடியுண்டதுபோல் உடனே செத்துப்போயிற்று. அவர் அதன்பின் ஒரு நொடிப்பொழுதுந் தாழாமல் அதன்மூளையை அகற்றி ஓர்ஏனத்தில்வைத்துக் காய்ச்சி வடிக்கவே அதிலிருந்து அச் சாராய நஞ்சின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சில நாய்களுக்கும் அவர் அச்சாராயநஞ்சைக் கொடுத்து, அவை செத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, ஈரல் முதலான உடம்பின் உறுப்புகளை யெல்லாந் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக் காய்ச்சி வடிக்க, மற் றவைகளைவிட மூளையிலேயே அந்நஞ்சு மிகுந்து இறங்கக் கண் டார். இங்ஙனமே இவர்செய்த ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து சாராய மானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற்கலந்து மூளைக்குச் சென்று அதனைக் கெடுக்கும் உண்மை தெளிபட்டது.

இனிச், செரிமானமாகாத வலிய உணவுப் பொருள்களைச் செரிக்கச் செய்தற்காகச் சாராயங் குடிக்கின்றோம் என்றலும் பொருந்தாது. செரிமானமென்பது யாதென்றால், உண்ட உண வுப்பொருள் பலகூறுகளாகப்பிரிந்து செந்நீரிற் கலத்தலேயாம். உண்டபொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியே யிருக்குமா

---

* Dr. Percy.

ஞல் அது செரிமானமாகவில்லை யென்று சொல்லப்படும். ஒரு பொருள் பிரிவுபடாமல் முழுமையாயிருக்கவேண்டுமானல், அதனைச் சாராயத்தில் இட்டுவைக்கிறார்கள். ஒரு பழத்தையாவது அல்லதொரு மீனையாவது அல்லதோர் இறைச்சித் துண்டத்தையாவது ஒருகுப்பி சாராயத்தில் இட்டுவைத்தால் அது பலபகுதிகளாகப் பிரிந்து கெட்டுப்போகாமல் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தொடுசேர்ந்து தீனிப்பையிலிருக்கும் உணவுப்பொருளும் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும் அல்லாமல் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து இரத்தத்திற் கலக்கமாட்டாது. கலவாதாகவே, உண்டவுணவு செரியாமல் நோயை வருவிக்கும். இதனையும் ஆங்கிலமருத்துவர் பலமுறையும் ஆராய்ந்துபார்த்து உறுதிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், ஒருவகையிலும் பயன்படாமல், உடம்பையும் உயிரின் அறிவையும் பாழாக்குதற்கு மட்டும் முன்நிற்குஞ் சாராயத்தைக் குடித்தலினும் வேறு நிரயத்துன்பம் இல்லாமையால் அதனை எவருங் கனவிலும் நினைத்தலாகாது.

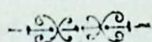
இதுகாறுங் கூறியவையெல்லாம் பொருத்தமே யென்றலும், நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை வலிவேற்றி வளர்ப்பதற்குரிய முதலுணவிலுள்ள கரு இறைச்சியில் மிகுந்திருத்தலால் அதனை ஆகாதென விலக்குதல் உடம்பின்நலம் பேணுதற்கு இசையாதாய் முடியுமேயெனின்; அறியாதுகூறினய், முதலுணவின் கரு இறைச்சியில்மட்டுமே இருப்பதன்று; கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை, சீமையவரை, பட்டாணி, சீமைப்பட்டாணி, வேர்க்கடலை, பாற்கட்டி முதலிய சைவஉணவுப்பொருள்களிலும் முதலுணவின் கரு மிகுந்திருக்கின்றதென இயற்கைப் பொருணூலார் நன்காராய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். யாங்ஙனமெனிற், காட்டுதும்: ஆட்டிறைச்சியிலும் மீனிலும் நூற்றுக்குப் பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் இருபது பங்கும், மஞ்சட்கருவிற் பதினறுபங்கும், மாட்டிறைச்சியிற் பத்தொன்பது பங்கும், பன்றி யிறைச்சியில் ஒன்பது பங்கும் முதலுணவின் கரு அமைந்திருப்பச், சைவ உணவுப்பொருள்களான முழுப்பாற்கட்டியில் நூற்றுக்கு முப்பத்தொருபங்

கும், அவரையில் முப்பதுபங்கும், பச்சைப்பட்டாணியில் இருபத்தைந்து பங்குங், கோதுமையில் இருபத்திரண்டு பங்கும், வேர்க்கடலையில் இருபத்துநான்கு பங்கும், அம் முதலுணவின் கரு இறைச்சியினும் பார்க்க மிகுந்திருத்தலால், இவற்றைச்செரிக்கும் அளவாக உண்பவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புகள் மிக்க வலிவுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும். இங்கு முதன்மையான மற்றொன்றுங் கருதற்பாலது. உடம்பினுட் கொழுப்பினை வளர்த்தற்கும், உடம்பினுள் உயிர்வாழ்தற்கு இன்றியமையாத சூட்டினைப் பிறப்பித்தற்கும் வேண்டப்படும் இனிப்புணவின்கரு* சைவ உணவுப்பொருள்களில் இருக்கின்றனவேயல்லாமல், ஊனுணவு எதிலும் இல்லையென்று இயற்கைப்பொருணூலார் ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றமையின், ஊனுணவையே மிகுதியாய்உண்பவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்பிழைத்திராரென்பதும், உயிரோடிருக்குஞ் சிலநாட்களும் நோய்கொண்டு துன்புறுவரென்பதுந் திண்ணமாமென்க. மற்று யாம் மேலெடுத்துக்காட்டிய சைவஉணவுப்பொருள்களில்மட்டுமே உடம்பினுள் உறுப்புகள் எல்லாவற்றையுஞ் செவ்வையாக வளர்க்கும் எல்லாக் கருப்பொருள்களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களே நீண்டநாள் நன்கு உயிர்வாழ்வரென்க.

இனிச், சைவஉணவுப்பொருள்களிலும் நச்சுநீர் இல்லாதனவும், உடம்பினுறுப்புக ளெல்லாவற்றையுஞ்செவ்வனே வளர்க்குங் கூறுகள் எல்லாம் அமைந்தனவும் யாவையெனிற் கூறுதும்: வாதுமை முந்திரி கடுக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்புகளும், நாரத்தை எலுமிச்சை வாழை மா பலா இலந்தை பேர்ந்து அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களுங், கோதுமை வாற்கோதுமை அரிசி பால் பாற்கட்டி நெய் முதலியனவும், வசலை தூதுளை பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளுங், கத்தரி வாழை மா பலா முருங்கை முதலியவற்றின் காய்களும், உருளை கருணை கொட்டி முதலான கிழங்குகளுஞ், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுந்து முதலியவற்றில் வலிவானகூறு மிகுதியாயிருந்தாலும் அவற்றில்

* Carbo-hydrates.

நச்சு நீருஞ் சிறிது கலந்திருத்தலால், அவற்றையுண்ணும் நாட்களில் அவற்றொடுகூட உருளைக்கிழங்கும் எலுமிச்சையுஞ் சேர்த்துண்ணல் வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு எலுமிச்சம்பழச்சாறு கீரைகள் என்னும் இவற்றில் நச்சுநீரைச் செந்நீரினின்றும் பிரித்து வெளிப்படுத்துங் கருக்கள் அமைந்திருக்கின்றனவென்று இயற்கைப்பொருணூலார் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனம் "மாறுபாடில்லாத வுண்டி மறுத்துண்"பவர்களின் "உயிர்க்கு ஊறுபாடில்லை" என்பதனைக் கடைப்பிடித்துணர்ந்துகொள்க.



பதினொரும் அத்தியாயம்

ஆண்பெண் சேர்க்கை

உடம்பை வளர்த்தற்கு இன்றியமையாத உணவை ஒவ்வோர் உயிரும் பலபடியாலும் வருந்தித்தேடுமாறு அவைகளின் வயிற் றிற் பசித்தீயை இறைவன் அமைத்துவைத்தது போலவே, உணவால் தளிர்த்துவளர்ந்த ஒவ்வோர் உயிருந் தனக்கு இன மான வேறுவே றுயிர்களைத் தன்வயிற்றினின்று பிறப்பிக்கும் படி அவ்வெல்லா உயிர்க்கும் புணர்ச்சிவேட்கையினை உரமாகத் தந்திருக்கின்றான். ஆகையாற், பசியின்றி உடம்பு நிலைபெறா மைபோலப், புணர்ச்சிவேட்கை யின்றி உயிர்களும் நிலைபெறா, படைப்பும் நடைபெறாது. எல்லாவுயிர்களையும் பிறவியெடுக்கச் செய்து, அப்பிறவியின் உதவியால் அவை அறியாமையுந் துன் பமும் நீங்கி அறிவும் இன்பமும் பெறுமாறு எவுதலே இறைவன் திருவருள் நோக்கமா யிருக்கின்றது. தனது அருள்நோக்கம் ஈடேறும் பொருட்டே, ஆண்டன்மைவாய்ந்த உயிர்கட்கு ஆணு டம்பையும், பெண்டன்மைவாய்ந்த உயிர்கட்குப் பெண்ணுடம் பையும் படைத்துக்கொடுத்து, அவை முதலிற் றமதுடம்பைப் பா துகாத்து வளர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டாகப் பசியையும், அது தணிந்தபின் அவை ஒன்றோடொன்று மருவித் தம்மையொத்த உயிர்களைத் தம்மினின்றுதோற்றுவிக்கும்பொருட்டாகப் புணர்ச் சிவேட்கையையுந் தந்து, அம்முகத்தால் அவை அறிவும் இன்ப மும் மேன்மேல் அடையுமாறு செய்துவரும் ஐயனருட்செயலின் திறம் பெரிதும் வியக்கற்பாலதாயிருக்கின்றது. வறிதே உறங் கிக்கிடக்கும் ஒருவிலங்கு பசியெடுத்தவுடனே தனக்கு வேண் டும் இரையை நாடித் திரிதலுந், தனக்கு இரையாகும் மற்றொரு சிற்றுயிரைக் கண்டவளவானே அதனைப்பிடித்தற்கு அது பல வகையான சூழ்ச்சிகள் செய்தலும், அங்ஙனம்முயலும் அதற்கு அகப்படாமல் அச்சிற்றுயிர் தன்னைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டுச் செய்யும் மாற்றான சூழ்ச்சிகளும், இவ்வாறு இரண்டும் முயல்கை யில் அறிவும் ஆற்றலும் மிக்கதற்கு மற்றையது இரையாய் ஒழி தலும், இம்முயற்சியால் இவ்வுயிர்கட்கு நாளேறநாளேற அறிவு பெருகுதலுங் காண்கின்றோம் அல்லமோ! இனிப், பசிதணிந்த பின்னே அவை தத்தமக்கிசைந்த ஆண் பெண்களோடு மருவி

இன்புறுதலும், இங்ஙனம் இன்புறுஞ் சேர்க்கையி லிருந்து அவை இளங்குழவிகளையீன்று அவற்றிற்கும் இரைதேடித்தந்து அவற்றை மற்ற உயிர்கள் பிடித்துக் கொன்று தின்றுவிடாமற் கண்ணுங்கருத்துமாய் அவைகளைப் பாதுகாத்துவருதலும் பிற மூா இயற்கையாய் நடைபெறக் காண்கின்றும் அல்லமோ! இப் பிறழா இயற்கை நிகழ்ச்சிகள் புழு முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா வுயிர்களிலும் அமைந்து அவற்றிற்கு அறிவைவிளக்கி இன்பத் தை ஊட்டிவரும் முறைமையை உற்றுநோக்குங்கால், நீண்ட காலம் உயிர்வாழ விரும்புகின்றவர்களெல்லாம் இதற்கு இணங்க வே நடக்கவேண்டு மென்பது புலனாகின்றதன்றோ? ஆதலால், மக்களாய்ப் பிறந்தவர்கள் தாந் தந் தாய்தந்தையராலும் ஆசிரிய ராலுங் கற்பிக்கப்பட்ட காலந் துவங்கி எடுத்த முயற்சியைத், தாந் தனியராய்இருக்கவருநாளில் மிகவுஞ் செவ்வையாய்நடத் தித் தமக்குந் தம்மைச் சார்ந்தார்க்கும் வேண்டுமளவு பொரு ளைத் தொகுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒருவன் பொருள் தொகுக்கும் முயற்சியின் திறமெல்லாம் அவனது அறிவின் திறத்தைப் பொறுத்திருத்தலானும், அவன்றன் அறிவின் திற மெல்லாம் அவன் கற்குங் கல்வியின் றிறனைப் பொறுத்திருத்த லானும் அவன் கல்விப்பொருளைச் சாந்துணையும் இடையறாது தொகுத்துவரல் வேண்டும்.

இனி, இவ்வாறெல்லாங் கல்வியுஞ் செல்வமும் பெற்றபின் னர் ஒருவன் தனக்கிசைந்த ஒருத்தியையும், ஒருத்தி தனக் கிசைந்த ஒருவனையும் அன்பாலும் அறிவாலும் ஆய்ந்தாய்ந்து பார்த்து மணந்துகொள்ளல் இன்றியமையாததாகும். ஆண் பெண்மக்கள் ஒருவரையொருவர் மணந்துகொள்ளுஞ் சேர்க்கை யானது, மற்றையோர் தமக்குள் ஒவ்வோர் ஏதுவால் ஒவ் வொருகாலத்திற் றோன்றிப் பிறகு நிலைபெறாது ஒழிந்துபோம் மற்றைச் சேர்க்கைகள் போலாது, அவர் சாகும்வரையில் நிலை பெறவேண்டிய சிறப்பினதாய் இருத்தலால், அதற்கு உடன்படு வோர் பலகாலும் பலவழியாலும் ஒருவரையொருவர் ஆராய்ந்து பார்த்துத் தமக்கு இசைவானது நன்றாய் உணர்ந்தபின் அதிற் றலையிடல்வேண்டும். இல்லாக்கால் அவர் சாகும்மட்டும் முடி வில்லாத் துன்பத்தை உழக்கவேண்டியது வரும்.

பாருங்கள்! மக்களினுந் தாழ்ந்த பறவைகள் விலங்குகள் முதலான பகுத்தறிவில்லாச் சிற்றுயிர்களுள்ளும் ஓர் ஆண் தனக்கிசைந்த ஒருபெண்ணோடும், ஒருபெண் தனக்கிசைந்த ஓர் ஆணோடும் மருவியே உயிர்வாழுமல்லாது, தமக்கு இசையாவற்றோடு அவை ஒருகாலும் பொருந்தி இரா. இவற்றின் இயற்கை இங்ஙனமானால், இவற்றினும் மிகஉயர்ந்த பகுத்தறிவுடைய மக்கள் தமக்குஇசைந்த சேர்க்கையைப்பெறுவதில் எவ்வளவு கருத்துடையவர்களா யிருக்கவேண்டும்! ஆனால், இக்காலத்தில் மக்களுள் அங்ஙனம் நடைபெறக் காண்கின்றோம் இல்லையே! ஓர் ஆண்மகன் தனக்குஇசையாத ஒருபெண்மகளையும், ஒருபெண் மகள் தனக்கு இசையாத ஓர் ஆண்மகனையுங் கூடிக் காலங்கழிக்கும்படி வலிந்து புகுத்தப்படுகின்றார்கள். மணமகனும் மணமகளும் ஒருவரையொருவர் காணாமலும், அவரவர் இயல்பையுஞ் செயலையுந் தெரியாமலும் இருக்க, அவர்களின் பெற்றோரும் உறவினரும் அவ்விருவர்தம் உடன்பாடுங் கேளாமலே அவரைப் பிணைத்துவிடுகின்றனர்! இவ்வாறு பிணைக்கப்பட்ட ஆண்பெண் இருவரும் பின் கலந்து பழகப்புகுங்கால் ஒருவரையொருவர் மனம்பிடியாமையாற் கவலையும் மனவருத்தமுந் துன்பமும் உடையராகி, ஒருவரோடொருவர் சண்டையுஞ் சச்சரவும் இட்டுத் தம் வாழ்நாள் முடியும்மட்டுஞ் சொல்லவும் எண்ணவுங் கூடாத அல்லற் கடலிற்பட்டுக் கரைகாணாத்துயரத்தை அடைந்து மடிகின்றனர்! இங்ஙனந் துன்ப வாழ்க்கை செலுத்தும் இவர்கள் வயிற்றிற் பிறக்கின்ற பிள்ளைகளுந் துன்பத்திற்கே இடமானவைகளைச் செய்து தாமுந்துன்புறுகின்றார்கள்! வலுகட்டாயமாய்ப் பிணைக்கப்பட்ட மகாரும் மகளிரும் ஒருசிறிதும் ஒருங்கு வாழ மனம் இசையாமல் வேறு வேறு பிரிந்து தாம் விரும்பியவாறு ஒழுகுவார்களாயின், அப்போது அவரைப்பிணைத்துவிட்ட பெற்றோர் உறவினர் முதலியோரெல்லாம் அவர்மேற் பழிகூறித் துன்புறுத்தவுங் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்! ஆ! கள்ளங்கவடறியாச் சிறுவர் சிறுமியரை வலுகட்டாயமாய்ப்பிணைத்து அவர்களைமுன்னுந் துன்பத்திற்கு உள்ளாக்கி, அவர் அக்கொடியோர் செய்த பொல்லாதகட்டுப்பாட்டுக்கு இணங்கிநடக்கமாட்டாமற் பிரிந்து தத்தம்வழியே ஒழுகினாற் பின்னும் அவரைத்துன்புறுத்தக் கங்

கணங்கட்டி நிற்குங் கொடியோர் நிறைந்த இந்நிலவுலகினும் கொடியதொரு நிரயம் பிறிதுண்டோ! இளம்பருவச்சிறுரும் சிறுமியரும் பிழைத்தொழுகும்படியான ஏற்பாடுகளைச் செய்து வைத்துப், பின்னர் அவர் தவறிநடந்தாரென அவர்மேற் பழி சுமத்தி அவரைப் பலவகையானுந் துன்புறுத்துவோர் உயிரைக் கொள்ளைகொள்ளுங் கூற்றுவன் இனத்தார் ஆவரேயன்றி அவர் அவ்விளைஞர்க்குப் பெற்றாரும் உடன்பிறந்தாரும் உற்றாரும் உறவினரும் ஆவரா! பொருத்தமான ஏற்பாடுகளைச் செய்து வைத்துப் பின் அவற்றினின்றும் வழுவினரைக் குற்றங்கூறி வருத்துதல் முறையேயாகும். மற்றுப், பொருத்தமில்லாக் கட்டுப்பாடுகளைத் தம்புல்லறிவாலும் செருக்காலும் அறியாமையாலும் செய்துவைத்துப் பின் அவற்றிற்கு இணங்கமாட்டாமல் வேறுநடந்தாரை வருத்துதல் அறக்கொடிது! கொடிது! இன்னதொரு வாழ்க்கையினின்றும் வழுவினர்க்குப் பாவமும் நிரயமும் வரும்என்று உரைப்பவர், அவ்வாழ்க்கையைப் பிழைபட முதலில் அமைத்துவிட்டார்க்கு வரும்பாவத்தையும் நிரயத்தையும் எடுத்துக்கூறுதது என்னை! பதினான்குஆண்டுள்ள ஓர் அழகிய இளஞ்சிறுமியை அவட்குத்தந்தையோ பாட்டனே என்று சொல்லத்தக்க ஒருவனுக்கு மணம்புகுத்துவோர் பாவத்தையும் நிரயத்தையும் அடைவரோ, அக்கொடியவர் கட்டுப்பாட்டுக்கு இசைந்து நடக்கமாட்டாத அச்சிறுமி பாவத்தையும் நிரயத்தையும் அடைவளோ என்று நடுநின்று ஆழ்ந்துபார்ப்பின், பிழைபட்ட ஏற்பாட்டைச் செய்த அக்கொடியரே பாவத்திற்கும் நிரயத்திற்கும் ஆளாவரல்லால், அச்சிறுமி அவற்றிற்கு ஆளாகமாட்டாள் என்பது திண்ணம். ஒரு சிறுமியை அவட்குச்சிறிதும் ஒவ்வாத ஒரு முதியோனுக்குப் பிணைத்துவைக்க அவர் முன்வருதல்போல, ஒருசிறுவனை அவற்குச்சிறிதும் ஒவ்வாத ஒரு முதியோளுக்கு மணமகனுக்கிவைக்க அவர் முன் வராததென்னை! மணஞ் செய்விக்கப்படுவோர் தம் வாழ்நாள் முடியும்மட்டும் ஒருங்கிருந்து வாழவேண்டியிருப்பதனைநன்கு உணர்ந்து அதற்கு ஏற்ப அவர்தம்நலத்தைக்கருதிப் பொருத்தமுள்ளவர்களைப் பொருந்தச்செய்யாமற், பெற்றாரும் உற்றாரும் ஆவார் தமது நலத்தையும் தம்முடைய போலிச்சாதிக்கட்டுப்

பாடுகளையும் தமக்குள்ள அடங்காப்பொருட் பற்றையுமேமுதன்மையாகக்கருதிப், பொருத்தமில்லா இருவரை மணமகனும்மணமகளுமாகப் பொருத்துவதினுங் கொடியதொரு மறச்செய்கை இம் மண்ணுலகில் வேறில்லை. இங்ஙனம் பெற்றூர்உற்றூர் செய்யுங்கொடியஏற்பாடு உலகத்திற் பலவகையான பாவங்களையும் வழிவழியாகப் பெருகச்செய்தலால், இவர்கள் அறக்கடவுளாற் சிறிதும்மன்னிக்கப்படுதலின்றி இம்மைமறுமை இரண்டினும் ஒறுக்கப்படுவரென்பது திண்ணம். இவர்தம் பொருந்தாக் கொடியகட்டுப்பாடுகளுக்கு இணங்கிநடக்க மாட்டாமல் ஒரோவழிவழுவியொழுகும் இளைஞர்கள் எல்லாஇரக்கமும் உடைய இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவ ரென்பதுந் திண்ணமேயாம். அதுநிற்க.

இனி, ஆண்பெண்சேர்க்கையால் நடைபெறும் மனைவாழ்க்கையானது கவலைக்குந்துன்பத்திற்கும் இடமாதலின்றிக் கணவனும்மனைவியும் அவர்தம்மக்களும் மனம்மகிழ்ந்துவாழ்வதற்கே இடந்தருவதாயிருத்தல் வேண்டும். கணவன்எவ்வளவு நல்லவனாயிருந்தாலும் எவ்வளவு கற்றவனாயிருந்தாலும் எவ்வளவு அறிவும்அழகும் உடையவனாயிருந்தாலும், அவனுக்குமனைவியாய்வந்தவள் நல்லியல்புங் கல்வியும் அறிவும்அழகும் இல்லாதவளாய்இருப்பளாயின் அவன் மன அமைதியுடனும் மனமகிழ்ச்சியுடனும் உயிர்வாழ்தல் சிறிதும்இயலாது. இங்ஙனமேமனைவி எல்லாநலங்களும் பொருந்தியவளா யிருந்தாலும், அவளுக்குக் கணவனாய்வந்தவன் அத்தகையநலங்கள் இல்லாதவனாய் இருப்பனாயின் அவள் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உடையவளாய் உயிர்வாழ்தல்செல்லாது. ஒருவண்டியிற்பூட்டிய இரண்டுஎருதுகளும் ஒத்துஒருமுகமாய் நடவாமல் ஒன்று ஒருபக்கமாயும் மற்றொன்று மற்றொருபக்கமாயும் அதனைஇழுக்குமாயின் அவ்வண்டிநகராமல் முட்டுப்படுவதோடு அவ்வெருதுகளும் வழிதப்பிவிழ்ந்து துன்புறும். அதுபோலவே, இல்வாழ்க்கை என்னும்வண்டியும் ஒத்தமனமும் ஒத்தஇயல்புமுடைய காதலனுங் காதலியும்இசைந்து ஒருமுகமாய் நடத்தினாலன்றிச் சிறிதும்நடவாது, எனெனிற். புறத்திலுள்ளாரோடு ஒருவர்க்கு மனவருத்தம் நேர்ந்தால் அவரோடுபேசாமலும் அவரைக்காணாமலும்

பிரிந்து தனியே அகத்தின்கண் அமைதியோடும் ஆறுதல்பெற்றிருக்கலாம். ஆனல், அகத்தினுள்ளேயே தன்னேடு உடனிருக்கும் மனைவிமக்கள் முதலானரோடு ஒருவன்மனவருத்தமுற்ருல் அவர்களைவிட்டுத் தனித்திருந்து அங்கேஉயிர்வாழ்தல் முடியாது. இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனரும் "உடம்பாடிலாதவர் வாழ்க்கை குடங்கருட், பாம்போடுடனுறைந்தற்று" என்று அருளிச்செய்தார். ஆகையால், ஒருவன் தன் மனையகத்தே அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெற்றிருக்க வேண்டுமானல், அவன் தனக்கேற்றஒருத்தியை மனையாளாகக் கைக்கொள்ள வேண்டுவது இன்றியமையாதகடமையாகும்.

அஃதுஒவ்வாது. ஓர் ஆண்மகன் தான்வேண்டிய படியெல்லாம் ஒருபெண்மகளை அடக்கியாளவல்லவனுகலின், தன்னைச்சேர்ந்தவர்களால் தனக்குமனையாளாகப் பூட்டப்பட்டவள் எவ்வளவு இழிந்தஇயற்கை உடையவளா யிருப்பினும் அவளைத் தனக்கேற்றபடி யெல்லாம் திருத்தியாளலாம். ஆதலாற், பொருத்தமானவளைத்தான் தேடி மணக்கவேண்டு மென்பது பொருந்தாதெனின்; அங்ஙனமன்று, திருந்தத் தக்கவர்களைத் தாம் திருத்தலாமே யொழிய, எல்லாரையுந் தான்விரும்பிய படியெல்லாம் ஒருவன் திருத்திவிடலா மென்று உரைப்பது உயிர்களின் பலவேறு வகையான இயற்கையும் பொருள்களின் பலவேறுவகையான இயற்கையும் பகுத்துணர மாட்டாதார் கூறுங்கூற்ரும். பிறவிகடோறும் பலவகையாகப் பழகிவரும் பழக்கத்தாற் சிலர் எளிதிலே திருந்தத்தக்கவர்களாய் இருக்கின்ருர்கள், வேறு சிலர் திருத்துவோரின் பெருமுயற்சியாலும் பேருழைப்பாலும் திருந்தும்இயற்கை யுடையவர்களாயிருக்கின்ருர்கள். பின்னுஞ்சிலர்எவ்வளவுதான் பிறர் திருத்தினுலுந்திருந்தமாட்டாதவர்களா யிருக்கின்ருர்கள். இப்படிப்பட்ட வேறுபாடுகள் உயிர்களிற் காணப்படுதல் போலவே, உயிரில்லாப்பொருள்களிலும் அவைகாணப்படுகின்றன. வடிவங்கள்வனேவோனுக்கு மெழுகினல் ஒரு பாவைசெய்தல் மிகஎளிது; மற்றுக் கருங்கல்லிலாவது சலவைக்கல்லிலாவது அதனை அமைப்பதென்ருல் அஃதவனுக்குப் பெருவருத்தத்தினையும் பேருழைப்பினையுந்தரும்; இனி, அதனை நன்ருய் உலர்ந்த ஆற்றுமணலிற்

சமைப்பதென்றால் அவன் எத்துணைதான் வல்லவனுயினும் எவ்வளவுதான் முயன்றானுயினும் அஃது அவற்கு முடியாததொன்றும். இங்ஙனமாக மெழுகுக்கும் கல்லுக்கும் உலர்ந்த ஆற்றின் மணலுக்கும் மென்மைவன்மைகளிற் பெரிதும்வேறுபாடுஇருத்தல் போலவே, உயிர்களின் மனவியற்கையிலும் வேற்றுமை மிகுதியாய் உண்டென்பது உற்றுராய்வார்க்கு இனிதுவிளங்கும். இன்னும் இளையமூங்கிற்கோலை எளிதில்வளைக்கும் ஒருவன் முற்றின முதிமைமரத்தை வளைக்கமாட்டுவனே? இங்ஙனமே, ஒருத்தியை எளிதிற்றிருத்திவிடும் ஒருவன், அதுபோல் எல்லாரையும் திருத்திவிடக் கூடுமென்று நினைத்தலினும் பிழையான எண்ணம் பிறிதில்லை. ஆதலால், ஒருவரோடொருவர் ஒருமித்துத்திருந்தி இனிது வாழத்தக்கவர்களாய்க் கணவனும் மனைவியும் அமைதலே வேண்டற்பாலதாம் என்க.

மேலும், அன்பினுல் இல்வாழ்க்கை நடைபெறல்வேண்டுமே யல்லது, அச்சத்தினுல் நடைபெறுதல் சிறிதும் ஆகாது. மனைவி கணவனுக்கு அஞ்சிநடத்தலும், கணவன் மனைவிக்கு அஞ்சிநடத்தலும் ஒழியாததுன்பத்திற்கே இடமாம். அவர்களுள் ஒருவரைப்பார்த்து ஒருவர் திகில்கொள்ளுதலால் அவர்கள் உடம்பின்இரத்தமும் நஞ்சாகிப் பலவகைநோய்களுக்கு இரையாகின்றது. அவரிருவரும் ஓரிடத்தில்இருக்கையில் அவருள்ளத்தில் அமைதி யில்லாமையால், ஒருவரை யொருவர் வெறுத்து ஒருவரைவிட்டு ஒருவர் பிரிந்திருக்கவே விரும்புதலால் அச்சத்தினுல் அடங்கிவாழ்தலினும் தனித்திருத்தலே விரும்பற்பாலதாம். அன்பினுல் இசைந்துவாழ்வார் வாழ்க்கையின்பத்தினையேதருதலால் அவர் ஒருவரையொருவர் சிறிதுநேரங் காணப்பெறுராயினும் மனம்பொறுர். அவர் எந்நேரமும் ஒன்றுகூடியிருக்கவே விரும்புவர். அவருள்ஒருவர் தாம் எதனைச்செய்தாலும் அதனை மற்றவர்கண்டு மனம்உவக்கும்படி செய்வரேயன்றி அவர் அருவருக்கும்படி பிழைபடச்செய்யார். அல்லது ஒரோவொருகால் அறியாமையாற் சிலபிழைகள்நேர்ந்தாலும் அவற்றை மற்றவர் மனத்துட்கொண்டு பாராட்டமாட்டார். ஒருவர்க்குவந்த இன்பதுன்பங்களை மற்றவர் தமக்குவந்தனவாகவே கருதுவர். இத்தன்மைத்தாகிய இன்பவாழ்க்

கையே ஒத்தஅன்பும் ஒத்தஇயல்பும்வாய்ந்த காதலனுங் காதலி யும் நடத்தும் உண்மைஇல்வாழ்க்கையாகும். இவ்வாறன்றித் தீயஅச்சத்தினுற் கட்டுப்பட்டுநடத்துவது இல்வாழ்க்கையாகா து, அதனைநடத்துவோருங் கணவனும் மனைவியும் ஆகார்.

இனிக், கணவனும் மனைவியுமாய்ப்பொருந்துவோர் ஆண் பாலாரும் பெண்பாலாருமாய் இருத்தலால், அவ்விருபாலாரின் இயற்கைகளை ஆராய்ந்தறிதலும் இன்றியமையாததாகும். ஆண் பாலாரெல்லாம் எதனையும் ஏற்று நடத்தத்தக்க ஆற்றலும் அதற்குஇசைந்த அறிவும் உடையராவர். பெண்பாலாரெல் லாம் நடந்தது நடக்கப்போவதெல்லாம் இயல்பாகவேயுணரும் மெய்யுணர்ச்சியும் அன்பும் மெல்லியதன்மையும் உடையராவர். இங்ஙனம் இவ்விருவர்க்கும்உள்ள இருவேறு இயற்கைகளும் கல்வியறிவாலும் நல்ல பழக்கத்தாலும் மேன்மேல்வளர்ந்து விளங்கிச்சுடர்விடும்; மற்றுக் கல்வியும் நல்லபழக்கமும் இல்லாத வர்க்கு அவ்வியற்கைவிளக்கம் மாசுபடிந்து வரவர மழுங்கிப் போகும். தீயகல்வியும் தீயபழக்கமும் உடையவர்க்கோ இவ் வியற்கைகள் விளக்கமுற்று எரிவதுபோற் சிறிது காணப்படி னும், நெய்அற்ற தகழியின்சுடர் சிறிது நிமிர்ந்தெரிந்து பிறகு தனக்குப் பற்றுக்கோடாயுள்ள திரியினையும்எரித்துத் தானும் அவிந்துபோதல்போலப், பின்னர் அவைமழுங்கித் தம்மையுடை யாரையும் மாய்த்துவிடும். ஆகையால், இவ்விருவேறியற்கை களும் பிறவியிலே இனிதமையப்பெற்ற இருபாலாரும் தாம் வருந்திப்பெற்ற உயர்ந்தகல்வியறிவானும் நற்பழக்கத்தானும் அவை தம்மை மேன்மேல்விளங்கச் செய்துகொண்டு தத்தமக் கேற்றவரைப் பொருந்திநடந்தால், அவர் நடத்தும் அவ்வாழ்க் கை மக்கள்வாழ்க்கை ஆகாமற் கடவுளர்செலுத்தும் வானுலக இன்பவாழ்க்கையே யாகும்.

ஓர் ஆண்மகன் கல்வியறிவு ஆற்றல்களில் எவ்வளவுதான் சிறந்தவனாயிருப்பினும், அவன் தனக்கேற்ற ஒருபெண்மகளை மனைவியாகப்பெற்றாலல்லாமல் அவனதுவாழ்க்கை வள முடைத்தாகாது; நல்லமனையாளைப் பெறாதவனது உயிர்வாழ்க் கை நீர்ப்பசையற்ற பாலைநிலத்திற்கே ஒப்பாகும். ஏனென்றால், சென்றது வருவதெல்லாம் இயற்கையாக உணரும் நுண்

றுணர்ச்சி பெண்பாலார்க்கு வாய்த்தாற்போல ஆண்பாலார்க்கு வாய்த்திலது. இன்னது செய்தால்நன்றாம், இன்னது செய்தாற்றீதாம் என்று உடனேயுணரும் உணர்ச்சி பெண்பாலார்க்கு இயற்கையாக வாய்த்திருக்கின்றது. அவர் ஒருநொடிப்பொழுதில் உணரும் அதனை ஆண்பாலார் தமதுமெய்யறிவால் ஆராய்ந்துகண்டு தெளிதற்கு எத்தனையோநாட்கள் செல்லும். முன்பின் ஆராய்ந்துபார்த்தற்கு நேரம்இன்றி உடனேமுடிவுகட்டிச் செய்யவேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் அடுத்தடுத்து மக்கள்வாழ்க்கையிற் கிளைக்கின்றன. சடுதியிற்றோன்றும் அந்நிகழ்ச்சிகளிற் சில செவ்வையாக உடனே செய்யப்படுமாயிற் பெரியதொரு பொருள் வருவாயினையும், அங்ஙனஞ் செய்யப்படாவாயிற்றிரும்பக்கரையேறமுடியாத அவ்வளவு பெரும்பொருட்கேட்டினையும் வருவிப்பனவாயிருக்கும்; வேறுசில காலந்தாழாது திருத்தமாகச் செய்யப்படின் உயிரைப்பாதுகாப்பனவாயும், அல்லாக்கால் உயிரை அழிப்பனவாயும் இருக்கும்; மற்றுஞ்சில உடனே ஊக்கமாகச் செய்யப்படின் நிலைபெற்றஇன்பத்தைத் தருவனவாயும், இல்லையேல் என்றுந்தொலையாத துன்பத்தைத் தருவனவாயும் இருக்கும். இவ்வாறு பலதிறப்பட்ட இயல்பினவாகச் சுருக்கெனத்தோன்றும் நிகழ்ச்சிகளின் நன்மை தீமைகளையும், அவற்றைமுடிக்கும் ஆற்றினையும் மேன்மைமிக்க ஒரு பெண்மகள் உடனேயுணர்ந்து உரைக்குமாறு போலச் சிறந்த ஓர்ஆண்மகனும் அறிந்துசொல்ல மாட்டுவான்அல்லன். எத்தகையநிகழ்ச்சியின் இயல்பினையும் உடனேஉணர்ந்துரைக்கும் இயற்கையுணர்வாற்றல் பெண்மக்களுக்கும், அதனைக் கொண்டு நடத்தும் இயற்கை அறிவாற்றல் ஆண்மக்களுக்கும் பிறவியிலேயே அமைந்திருக்கின்றன. ஒன்றன்உதவியால்மற்றொன்று நடைபெறுமாறு பிறவியே இங்ஙனம் இருவேறுவகையாய் அமைந்திருத்தலாற், பெண்பாலார் உதவியின்றி ஆண்பாலாரும், ஆண்பாலார் உதவியின்றிப் பெண்பாலாரும் ஓர் அரும் பெருமுயற்சியைச் செய்துமுடித்தல் இயலாது. குதிரையின் இயக்கத்திற்கு அதனைநடாத்தும் பாகனும், அரசன் ஆளுகைக்கு உடனிருந்துஉதவும் அமைச்சனும், மாணாக்கனது கல்விப்பயிற்சிக்கு அதனைப்பயிற்றும் ஆசிரியனும், கடல் நடுவே

டிப் பல துறைமுகங்களைக்காணுங் கப்பலுக்கு அதனைச்செலுத்தும் மீகாமனும் இன்றியமையாது வேண்டப்படுதல் போல உலகவாழ்க்கையிற் பல முயற்சிகளிற்புகும் ஆண்மக்களுக்கு அவரவர் இயல்போடொத்த பெண்மக்களின்சேர்க்கை இன்றியமையாது வேண்டற்பாலதாகும். உலகத்திற்குப் பல பெரு நன்மைகளைப்புரிந்து தாமும் நலம்பெற்ற ஆண்மக்கள் வரலாறுகளையெல்லாம் ஊன்றி ஆராய்ந்தால், அவர்களிற் பெரும்பாலார் தமக்கினிய காதலிமாரின் சிறந்தஉணர்ச்சி உதவியினாலேயே அங்ஙனம் சிறப்பெய்தலானாரென்பது நன்கு புலனாகின்றது. கூன்பாண்டியன் என்னும் மன்னவன் தன்மனைவியாரான மங்கையர்க்கரசியாரின் மெய்யுணர்வு மொழிகளைக் கேட்டபின் அன்றோ பெறுதற்கரியநலங்களைப் பெற்றான்! திருநாவுக்கரசு நாயனார் தம்அருமைத் தமக்கையாரான திலகவதியாரின் கருத்துக்கிணங்கி நடந்தபின்னன்றோ தம்மைவருத்திய பெரும்பிணி தீர்ந்து இறைவனருளையும் பெறலானார்! இன்னும் அயல்நாட்டில் மன்னர்மன்னனாய் விளங்கிய நெப்போலியன் தன் முதன்மனைவியார் உணர்ந்துசொல்லிய மெய்ம்மொழிகளைக் கேட்டு நடந்தவரையில் ஐரோப்பியநாட்டிற் போர்வலியிற்சிறந்த அரசர் பலரைப் புறங்கண்டு, அவர்தம் வளவிய நாடுநகரங்களையெல்லாங் கைப்பற்றிக்கொண்டு நிகரற்றவேந்தனாய் விளங்கினான்.

இனிக் கணவனும்மனைவியும் ஒத்த இயல்பினராக அல்லாமல் ஒவ்வாதபடி பொருத்தப்பட்டால், அவருள் உயர்ந்தோராய் இருப்பவர் தாழ்ந்தோரான மற்றையோரின்சேர்க்கையாற் பெருந்துயர் உழப்பர். கண்ணகி மிகஉயர்ந்த தன்மையினளாய் இருக்க, அவள் கணவனான கோவலனோ அவளினுந்தாழ்ந்த இயல்புடையவனாய் இருந்தமையின், அவள் உற்றுணர்ந்து சொல்லியசொற்களைக் கேளாமற்சென்று பாண்டிய அரசனால் வெட்டுண்டு இறந்தான். மேலேகுறிப்பிட்ட நெப்போலிய மன்னன் உணர்விற்சிறந்த முதன்மனையாளை விலக்கிவிட்டு இரண்டாம்முறை மணந்துகொண்ட மனையாள் அவனினுந்தாழ்ந்த இயற்கையுடையளாய் இருந்தமையின் அவள்சொற்களைக்கேட்டு நடப்பவே, தன்னினும் வலிகுறைந்தோரால் தோல்வியுற்றுத், தன் நாடுநகரங்களையெல்லாம் இழந்து, மாற்றான்சிறையில்

அகப்பட்டு உயிர்இழந்தான். ஆகவே, ஒருபெண்மகள் தன்னிலுந்தாழ்ந்த ஓர் ஆண்மகனைச் சேர்ந்திருத்தலும், ஓர் ஆண்மகன் தன்னிலுந்தாழ்ந்த ஒருபெண்மகளைக் கூடியிருத்தலும் ஆகாவாம். ஆண்மகன் இழிந்தவனாயிருந்தால், அவனது இழிந்த இயற்கை அவனைச்சேர்ந்த பெண்மகளுக்கு அவளையறியாமலே ஏறிவிடும். அவனது இழிந்த இயல்பு தனக்குஏறாதபடி அவள் எவ்வளவு விழிப்பாய்இருந்தாலும், அஃது ஏறாமல் தன்னைக் காத்துக்கொள்ளல் அவளால்முடியாது. ஏனென்றால், மக்களின் மனமானது அவர் உணர்ந்தும் உணராமலும் தம்முள் மற்றையோரின் இயல்புகளை ஏற்குந்தன்மை வாய்ந்ததா யிருக்கின்றது. ஒருவரோடு அடுத்தடுத்துப்பழகும் மற்றொருவர் அவர் பேசுவதுபோலவும் பார்ப்பதுபோலவும் தலையசைப்பதுபோலவும் கைகாட்டுவதுபோலவும் முகஞ்சுளிப்பதுபோலவும் இசைபாடுவதுபோலவும் எல்லாந் தாமுந் தம்மையறியாமலே செய்யப் பழகிவிடுகின்றார். இவ்வாறு தம்மையறியாமலே ஒருவர்க்கு மற்றொருவரின் பழக்கங்கள் ஏறுவதை உற்றுணர்ந்துபார்த்தால், ஒருவர்க்குப் பிறர்ஒருவரின் இழிந்தசெயல்கள் எளிதில ஏறுவதுபோல உயர்ந்தவை ஏறுவதில்லை. இழிந்தோருடன் பழகுவோர் அவர்தம் இழிந்தசெயல்களை எளிதிற் கற்றுக்கொள்ளுதல்போல, உயர்ந்தோருடன் பழகுவோர் அவர்தம் உயர்ந்தசெயல்களைக் கற்றுக்கொள்வதில்லை. சிறுவர் சிறுமியரைக் கீழ்மக்களுடன் பழகவிட்டால் அவரிடத்துக்காணப்படும் அருவருப்பான செயல்களையெல்லாம் சிலநாட்களில் எளிதிலே தாமுஞ்செய்யப் பழகிவிடுகின்றார்ள்க. அங்ஙனமே உயர்ந்தோருடன் அவர்களை எத்தனைகாலந்தான் பழகவிட்டாலும், அவர்கள் அவர்தம் உயர்ந்தமுறைகளைக் கற்றுநடப்பது அரிதினும் அரிதாயிருக்கின்றது. இவ்வாறு மக்களியற்கையானது இழிந்தவற்றைநாடுவதில் எளிதாகச்செல்லுதலால், எத்துணை உயர்ந்தோர்க்கும் கீழ்மக்களின்சேர்க்கை சிறிதும்ஆகாது. ஏரிநீர் அப்புறம்போகாமல் தடைசெய்துநிற்கும் மண் அணையினுள்ளும் அவ்வேரிநீர் சுவறி நுழைந்துவிடுதல்போலக், கயவரின் இழிந்தசெயல்கள் தம்முட்புகாமல் தடைசெய்துநிற்குஞ் சான்றோர் மனமும் ஒரோஒருகால் தன்னையறியாமலே அவைநுழை

தற்கு இடங்கொடுத்துவிடும். இதனைத் திருவள்ளுவநாயனாரும்

"மனநலன் நன்குடையராயினுஞ் சான்றோர்க்
கினநலன் ஏமாப்புடைத்து" என்று அறிவுறுத்தருளினார்.

ஆதலால், ஓர் உயர்ந்த ஆண்மகன் இழிந்தஒருபெண்மகளை மனைவியாகப்பெற்று அவளோடு கூடிவாழ்தலும், ஓர் உயர்ந்தபெண் மகள் இழிந்தஓர் ஆண்மகனைக் கணவனாகப்பெற்று அவனோடு கூடியிருத்தலுஞ் சிறிதும் ஆகாவென்க.

நன்றுசொன்னீர், உயர்ந்தோன் ஒருவன் இழிந்தஒருத்தியை மருவிவாழ்தல் ஆகாதாயினும், உயர்ந்தோள் ஒருத்தியும் இழிந்தஒருவனை மணந்துவாழ்தல் ஆகாதெனஉரைத்தல் பொருந்தாது; என்னை? தன் தாய்தந்தையரானும் உற்றார் உறவினரானுந் தனக்குக்கணவனாக அமைக்கப்பட்டவன் எத்துணைஇழிந்தவனாயிருப்பினும் அவனைத் தெய்வமாகநினைந்து அவனை வழிபட்டுஒழுகுதலே ஒருபெண்மகளுக்குக் கற்பொழுக்கமாகலின் என்றாற், கற்பொழுக்கத்தின் இயல்புஅறியாது கூறினாய். கற்பு என்பது பிறரால் வலிந்து புகுத்தப்பட்டு ஒருத்திக்கு வருவதன்று; அது பேரன்பின் முதிர்ச்சியால் வருவதொன்றாம். ஒத்த நலங்களும் ஒத்தஇயல்புகளும்வாய்ந்த ஓர் ஆண்மகனும் ஒரு பெண்மகளும் ஒருவரையொருவர் உயிர்போல் நினைந்துவாழும் உயர்ந்த அன்பொழுக்கமே கற்பொழுக்கமென ஆன்றோரால் நாட்டப்பட்டது. இது,

"தானே யவளே தமியர் காணக்
காமப் புணர்ச்சி இருவயின் ஒத்தல்" என்னும் இறையனாரகப்பொருட் சூத்திரத்தானும், மாணிக்கவாசகப்பெருமான்

"காகத்திருகண்ணிற் கொன்றே மணிகலந் தாங்கிருவர்
ஆகத்துள் ஓர்உயிர் கண்டனம் யாமின் றியாவையுமாம்
மேகத் தொருவன் இரும்பொழில் அம்பல வன்மலையில்
தோகைக்குந் தோன்றற்கும் ஒன்றாய்வரும் இன்பதுன்பங்க
ளே" என்று அருளிச்செய்த திருக்கோவையார் செய்யுளானும் நன்குவிளங்கும். இங்ஙனம் இருவர்உயிரும் ஓர்உயிராய், ஒருவர்க்குவரும் இன்பதுன்பங்களெல்லாம் மற்றவர்க்கும் உடனே நிகழுந்தரத்தினவாய்க் கலக்குமாறு செய்யவல்லது முதன் முதல் அவர் தம்முள்எழுந்த பேரன்பின்பெருக்கால் ஒருவ

யைபொருவர் இன்றியமையாராய் நினைந்து ஒருவர்மேல் ஒருவர்வைத்த வேட்கைமிகுதியேயாம். இத்தகைய வேட்கை மிகுதியால் உள்ளம்நிறைந்த ஒருமாது தன்காதலனையன்றிப் பிறன்ஒருவனை எவ்வகைமேம்பாடுபற்றி எக்காலத்துந் தன் னுள்ளத்தில் நினைத்தற்குத் தினைத்தனையும் இடம்பெறாள். அவள்பாற் காணப்படும் இக்காதலன்பொழுக்கமே உண்மைக் கற்பொழுக்கமென்று உயர்த்துக்கூறப்படும். உயர்ந்தநலங்கள் வாய்ந்த ஒருபெண்மகள் எந்நிலையிலிருந்தாலும் எவ்வகையான கட்டுப்பாடுகளுள் வைக்கப்பட்டாலும், அவள் தனக்கு இசைந்த ஒருவனை எதிர்ப்படுங்காலத்து இயற்கையாகவே அவன்மேல் தன்னுள்ளம்ஓடிப் பதிவுறப்பெறுவள். இவ்வியல்பு பெண்பாலார் ஆண்பாலார் இருதிறத்தார்க்கும் பொதுவேனும் பெண்பாலார்க்கே சிறப்பாக ஆன்றோராற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஒத்தஇயல்புடைய ஆணையும் பெண்ணையும் ஒருங்குகூட்டுவதே இறைவனது திருவுளக்கருத்தாதலால், மக்கள் தம்முடைய அறியாமையாலும் செருக்காலும் தன்னயங்கருதுதலாலும் செய்துவைக்கும் ஒவ்வாதகட்டுப்பாடுகளின் எல்லைக்குள் அடங்காமல் அவ்விறைவன்செயல் அதனை மேற்கடந்தே நிற்கும். முயற்சியும் உளப்பாடும்இன்றித் தெய்வத்தின் திருவருளால் ஒத்தஇயல்புடையார் இருவர் ஒருங்குகூடியவழி, அக்கூட்டம் தெய்வத்தான் நிகழ்ந்ததென்பதை அறியாமல், தம்முடைய பொருந்தாக்கட்டுப்பாடுகளை மீறியதேஎன்னும் ஒன்றையைநினைந்து மயக்கஅறிவுடைய மக்கள் அவரைப்புறம் பழித்து வருத்துவர். என்றாலும், தெய்வத்தின் ஆணையால் நடப்பதை மக்கள் தம் புல்லியஅறிவால் எங்ஙனந் தடைசெய்யமாட்டுவர்? ஒருவனையும் ஒருத்தியையுங் கருவிற்புகுத்துகின்றகாலத்திலேயே 'இவனுக்குத்தக்காள் இவள்' என்றும் 'இவளுக்குத்தக்கான் இவன்' என்றுந் தெய்வம் அமைத்துவிட்டிருப்பதனால், அவ்விருவரும் வளர்ந்து பெரியராய் ஒருவர்மேல் ஒருவர் உள்ளம் ஓடப்பெறுதலையறிந்து அவ்விருவரையுங் கணவனும்மனைவியுமாய் வாழ்க்கைப்படுத்துதலே தெய்வஅருளொழுக்கத்தோடு இசைந்துநடப்பதாம். அஃதுஒன்றுமே மக்களிர்க்குக் கற்பொழுக்கத்தை நிலைபெறச்செய்து இம்மைமறு

மை இன்பங்களை அவரோடு தொடர்புடையா ரெல்லார்க்கும் அளிப்பதாகும். இவ்வாறன்றித் தெய்வத்தின் திருவுளக்கட்டளைக்குமாறாய்க், காதலன்பின்முளை புலனாகாத குழந்தைப் பருவத்தும் பிள்ளைப்பருவத்தும் உள்ள சிறுவர்சிறுமியரையும், காதலன்பு தோன்றப்பெறும் இளம்பருவத்தினரேனும் ஒருவரையொருவர் எதிர்ப்பட்டுத் தம்முள்ளம் ஒருங்குகூடப் பெறாத ஆண்மக்கள் பெண்மக்களையும் அவர்க்கு முதியராயுள்ளார் சாதி குலம் பணம் உறவு நிலை கண்ணோட்டம்எனத் தம் புல்லறிவால் வகுத்துக்கொண்ட புல்லியகாரணங்கள் பற்றித் தமக்குத் தோன்றியவாறே பிணைத்துவிடுவதனாற் பலபெருந் தீங்குகளெல்லாம் உலகத்திலே நாளுக்குநாட் பெருகுகின்றன. உலகத்திலே மகளிர்க்குக் கற்பொழுக்கம் நிலைபெறுவது அரிதாயிருக்கின்றது. ஆண்மக்களும் பலவகை அல்லல்களால் அலைக்கப்பெற்று ஆண்டு முதிராமுன்னரே மாண்டுபோகின்றனர். தெய்வத்தின் கட்டளைக்குமாறாகச் செய்யப்படுங் கட்டுப்பாடுகள் ஒருகாலத்தும் நன்மைபயவா. கணவன் தனக்கு எவ்வளவுதான் இசையாதவனாயிருப்பினும், அவனுக்கு மனைவியாகப்பிணைத்து வைக்கப்பட்டவள் அவனைத் தெய்வமேபோற் கருதி ஒழுகவேண்டும்என்று ஆண்மக்களாயினோர் தம்முடைய நன்மையேகருதி எத்தனையோ நற்றாண்டுகளாய் எத்தனையோ நூல்களில் எழுதிவைத்தும் எவ்வளவோ கட்டுப்பாடுகளைச் செய்துவைத்தும் அவர்கள் எண்ணப்படியெல்லாம் ஏதேனும் நடந்துவருகின்றதா? அறிவுடையசிலர் ஆண்மக்கள் பெண்மக்களின் மனஇயல்பை யுற்றுணர்ந்து தெய்வத்தின்கட்டளைக்கு ஒத்தவகையாய் மணங்கூட்டியசிற்சிலரே நெறிவழுவாத மெய்யன்புடையராய் ஒழுகித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்பட்டுவாழ்தலைக் காண்கின்றோமேயல்லாமல், மற்றைப்பெரும்பாலார் பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளினிடையே பொருந்தித் துன்புற்று வாணாட்கழிக்கவே காண்கின்றேம்.

"சிறைகாக்குங் காப்பெவன் செய்யும் மகளிர்
நிறைகாக்குங் காப்பே தலை."

என்று திருவள்ளுவனார் அருளிச்செய்தது பொய்படாதன்றோ? தெய்வத்தின் அருள்வழியே காதலன்பு எவர்மேற்சென்

றதோ அவரையே தங்கொழுநராகப்பெற்ற மகளிரின்நிறை
யைச்சிதைக்க வல்லுநர் மூவுலகினும் உளரோ! இனித் தங்கா
தலன்புக்குரியாரைக் கணவராகப் பெறவொட்டாது மக்கள் தம்
புல்லறிவாற்கட்டிய சிறைக்காவல் அம்மகளிரைத் தடைப்படுத்
தவல்லதாவதும் மூவுலகினும் இல்லையன்றே! சாவித்திரியை
அவள் தாய்தந்தையரும் ஆசிரியரும் எவ்வளவோ தடைசெய்
தும், அவள் அத்தடைகளை ஒருபொருட்படுத்தாமல் தான்
காதலித்த முனிவர்மகனையே மணந்து கற்பரசியாய் விளங்கின
ளென்பதும், பின்னர்த்தன் கணவனுயிரைக்கைப்பற்றிய கூற்று
வனையும் தனதுவேண்டுகோளுக்கு இசைவித்து அவனைத் தன்
கற்பின்திறத்தால் உயிர்பெற்றெழச் செய்தனள் என்பதும்
உலகறிந்தனவல்லவோ! தாரை மணஞ்செயப்பட்டவளாயிருந்
தும் தனக்கிசைந்த சந்திரனைக் காதலித்துக்கூடிக் கற்புடை
யாள்எனப் பெயர்பெற்றமையும் அறியாதார் யார்? துரோப
தை ஐவருக்குமனைவியாகப் புகுத்தப்பட்டும் அவள் அருச்சு
னன்ஒருவனையே தனக்கிசைந்தகாதலனாகக் கொண்டொழுகி
'அழியாதகற்புடையாள்' எனப் புகழ்ந்தோதப் பெற்றமையும்
அறியாதார் யார்? பரத்தையர்குடியிற்பிறந்த மாதவி பிறர்மேல்
மனஞ்செல்லாது கோவலனையே தனக்கினிய காதலனாய்க்
கொண்டு, அவன் இறந்துபட்டபின் துறவுபூண்ட கற்பின்
மேம்பாடு இளங்கோவடிகளால் உயர்த்துப்பேசப்பட்டிருக்கின்
றதன்றோ? இவ்வுண்மைகளை நடுநிலைபிறழாமல் உற்றுணர்ந்து
பார்க்கவல்லார்க்கு ஒருபெண்மகள் தனக்கிசைந்த ஒருவன்
மேல் தெய்வத்தின் அருளால் மனம் பதியப்பெற்று, அவனை
யேதான் வழிபடுங்கடவுளாகக் கொண்டுஒழுகும் ஒழுக்கமே
கற்பொழுக்கமென ஆன்றோரான் உயர்த்துக்கூறப்பட்டதன்
றிப் பிறிதன்றுஎன்க. இக்கருத்துப்பற்றியே

"தெய்வந் தொழாஅள் கணவற் றெழு தொழுவாள்
பெய்யெனப் பெய்யும் மழை"

என்றுதெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனாரும் அருளிச்செய்
தார். இங்ஙனமாகச், சிறந்தஅன்புடையார் இருவரை ஒன்று
கூட்டி வாழ்விக்கும்வாழ்க்கையே இல்வாழ்க்கை யெனப்படுவ
தன்றி, அன்பு அகத்தே ஊறிப் பெருகப்பெறாதாரைப் பிணைத்

து இருக்கச்செய்வது இல்வாழ்க்கை ஆகாதென்பதனை நன்கு புலப்படுத்துதற்கே பின்னும்

"அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்
வற்றல் மரந்தளிர்த் தற்று." என்றுஅவர் அருளிச்செய்தார். பட்டுப்போன ஒருமரத்தைத் தளிர்க்கச்செய்தல் எவ்வாற்றானும் இயலாததுபோல இயற்கையே அன்பு உண்டாகப்பெருதார் இருவரை ஒருதுறைப்படுத்து அவர்க்குள் அவ்அன்பினைவருவித்தல் ஒருவாற்றானும் இயலாதென இதனல் நன்குஅறிவித்தாராயிற்று.

பழையநாளிலிருந்த நன்மக்களும் சான்றோரும் பெண்மக்களுக்குரிய காதல் அன்பின்நிலையைத் தெளியவுணர்ந்து, அதன்வழியே அவர்களைவிடுத்து அவரதுகற்பொழுக்கத்தை நிலைபெறுவித்தற்பொருட்டே அகத்திணை இலக்கணம் வகுத்தருளினர். அதன் ஐந்திணையுட்பட்ட அன்பொழுக்கமாவது கொடுப்பாரும் அடுப்பாரும்இன்றி ஒருவனும் ஒருத்தியுந் தெய்வத்தின் அருளால் எதிர்ப்பட்டு ஒருவர்மேல்ஒருவர் ஆராக்காதலுற்று ஒருவரைஒருவர் இன்றியமையாராய்க் கூடியொழுகும் ஒழுக்கமாம். இவ்வாறு அவர்ஒழுகியபின் மணம்புகுத்தப்பட்டு இல்வாழ்க்கை நடத்தாநிற்பர். இவ்வியல்பெல்லாம் இறையனரகப்பொருளுரையில் ஆசிரியர் நக்கீரனாரும், திருச்சிற்றம்பலக்கோவையார் உரையில் பேராசிரியராலும், தோல்காப்பியப் பொருளதிகார வுரையில் நச்சினர்க்கினியராலும் நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்காதற் கற்பொழுக்கம் பழையநூல்களிற் சொல்லப்பட்டபடியாகவே, பண்டைக்காலத்துமக்களுள்ளும் பரவியிருந்த தென்பதற்குத் தமயந்தி சகுந்தலைமுதலான கற்பிற்சிறந்த மங்கையர் தாமே தமக்குரியகாதலனைத் தெரிந்து மணந்துகொண்ட வரலாறுகளே சான்றுமென்க.

இன்னும், ஒத்தஅன்பும் ஒத்தஇயல்புமுடைய ஓர்ஆண்மகனும் ஒருபெண்மகளும் ஒருங்குகூடிஒழுகும் ஒழுகலாறே இறைவன்திருவுளத்திற்கு இயைந்ததாம் என்பதனை வேறோர் உண்மைவரலாற்றானும் விளக்கிக்காட்டுவாம் சைவசமயாசிரியராகிய சுந்தரமூர்த்திநாயனர் தம்மோடொத்த இயல்புடைய

ஓர்உயர்ந்தபெண்மணியை எதிர்ப்பட்டு அவள்பாற் காதலன்பு கொள்ளப்பெறாத இளம்பருவத்தி லிருந்தஞான்று, அவர்தம் சுற்றத்தார் அவரது உயர்ந்ததன்மைக்கு இசைந்தாள் ஒருத்தியைக் கண்டெடுக்கத்தக்க அறிவும் ஆற்றலும் இல்லாமையால், தமக்குத்தோன்றியபடி ஒருபெண்ணைத்தெரிந்து அவளை அவர்க்கு மணம்பொருத்தப் புகுந்தார். மெய்யன்பராகிய அந்நாயனார்க்கு மிகவும் அணுக்கமாய்நின்ற இறைவன், நாயனார்இயல்புக்கு ஒவ்வாதஒருத்தியை அவரோடு பிணைத்துவிட முயலும் அவ்வுறவினரின் அறியாமைச்செயலைத் தடைசெய்தற்குத் திருவுளம்பற்றி மணப்பந்தலில் ஓர் அந்தணமுதியோனாய்த்தோன்றி அவனைத் தடைச்செய்து நிறுத்தி, நாயனாரையும் அச்சுற்றத்தார்பால் இருக்கவிடாமல் தனக்கு ஓர் அடிமையாய்க்கொண்டு சென்றமையும் இத்தமிழுலகம் முழுதும் அறியுமன்றோ? அங்ஙனம் அம்முதன்மணத்தைத் தடைசெய்து நிறுத்தியமுதல்வனே, பின்னர் நாயனார் தம்மியல்புக்கு முழுதும் ஒத்த பரவைநாச்சியாரையும் சங்கிலிநாச்சியாரையும் எதிர்ப்பட்டு அவர்மேல் உண்மைக்காதலன்புகொண்டு உருகாநிற்க, அவ்வாறே அந்நாச்சிமாரும் நாயனார்மேல் அளவுபடாப் பெருங்காதலன்பு கொண்டு ஆற்றாராய்நிற்க இருபாலும்ஒத்து நிகழாநின்ற அம்மெய்யன்பு நிகழ்ச்சியைக்கண்டு அவ்விருவரையும் சுந்தரமூர்த்திநாயனார்க்கு உடனே மணம்புரிவித்த வியத்தகு அருள்நிகழ்ச்சியும் இத்தமிழ்நாடு நன்குணருமன்றோ? இம்மெய்வரலாற்றின் நுட்பத்தை உற்றாராயவல்லார்க்கு ஒத்தஇயல்புடைய இருவர்பால்நிகழும் உண்மைக்காதலன்பே இறைவன் திருவுளத்திற்கு இசைந்தகாதல் நன்குபுலனாதலின், அவ்வன்பின்முதிர்ச்சி யுற்றுநின்றாரே இறைவன் திருவடிக்கண்ணும் மெய்யன்புடையராய் அதனைத் தலைக்கூடுவரென்பதும், அவ்வன்பில் வழுவாதொழுகிய நன்மங்கையரே கற்பொழுக்கத்தில் தலைநின்றாராவரென்பதும் நன்குபெறப்படும்.

இனி, இக்காதலன்பின்நிலை தெரியமாலும், அதனை ஆராய்ந்துபார்த்து அதற்குஏற்பச்செய்யாமலும் உறவினரும் பெற்றோரும் பிறரும் இருவரைத் தமக்குத்தோன்றியபடி மணம் புகுத்துவதனால் அதில் அகப்பட்ட ஆண்மகன் தன்பெருமைத்

தன்மையும் பெண்மகள் தன்கற்பின் றன்மையுஞ் சிதையப்பெறுகின்றனர். அவர்கள் தமக்கிசைந்தாரைப் பெற்றுக் காணுங் காதலன்பின்விளக்கத்தை அறியாமையால், இழிந்தகாமஇன்பமென்னு இருள்வழிப்பட்டுப் பலதுன்பங்களை உழந்து கடிதிற்கூற்றுவனுக்கு இரையாகின்றனர். உயர்ந்ததொன்றைக் காணுதவர்க்கு இழிந்தவற்றில் மாறிமாறி மனஞ்செல்லுதல் இயல்பாதலால், உயர்ந்தகாதலன்பை அறியப்பெறுத மைந்தரும் மகளிரும் காமவின்பத்திற்பற்றுதலுடையராய் உள்ளம் ஒருவர்பால் நிலையுறப்பெறுமற், பலர்பால் மாறிமாறி ஓடப்பெற்று, அதனுல் உடம்பினும்உயிரினும்உள்ள வன்மை விரையக்கெட்டுத், தம்மைப்படைத்த முதல்வனையும் நினையாமல் அவன்கருத்துக்கு மாருய்நடந்து மாண்டுபோகின்றனர்! ஐயோ! இறைவனுற் பிறப்பிக்கப்பட்டது எதற்கென அறியாமல் இருளினுந் துன்பத்திலும் மாண்டுபோகும்மாந்தர் அளவுபடாத இரக்கமுள்ள ஆண்டவன்செய்த அருட்டொழிலை வறிதாக்கினுல் இவர் எந்நாளில் உய்வரோ அறிகிலம்!

இனி, இறைவன், மைந்தர்மகளிரைக் காதலன்பின்வழி வைத்து நடத்துதல் எதன்பொருட்டெனின், அதனையுஞ் சிறிது விளக்கிக்காட்டுவாம். ஒருவர்ஒருவரை இன்றியமையாராய் உயிர்போற் கொண்டுஒழுகும் உண்மைக்காதலன்பு என்பது இடைவிட்டுப்போகாமல் அவ்வுயிர்களிடத்து எக்காலத்தும் ஒருதொடர்பாய் நிகழ்வதாகலின், எக்காலத்தும் அன்புருவாய்நிற்கும் இறைவனியல்போடு அஃது ஒத்ததாக விளங்குவதாம். அவ்வாறு இறைவனியல்போடு ஒத்த அக்காதலன்பிலேயே நினைவுஞ்செயலும் ஈடுபட்ட அவர்கள் செருக்குச் சினம் கவலை வருத்தம்முதலான ஆணவத்தன்மைகள் சிறிதும்இலராய் மனந்தூயராய் இருப்பர். அங்ஙனந் தூயரான அவர்க்குப்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் ஆணவத்தன்மைகள் குன்றிப் பேரன்பாற்சிறந்து தூயராய் இறைவன் திருவருளின்பத்தைப்பெறுநிற்பர். எல்லாம்வல்லமுதல்வன் ஆண்பெண்பிறவிகளை வகுத்ததெல்லாம், தன்னியல்போடுஒத்த உயர்ந்தகாதலன்பைத் தோற்றுவித்து, அதனுல் அவரைத்தூயராக்கிப், பிறவிக்குவராத உயிர்களையும் அவர்பாற் பிறக்கச்செய்து, தூய

ரான தாய்தந்தையர்சேர்க்கையாற் பிறத்தலின் தாமும்விரை
விலே எளிதிற்றூயராகி இங்ஙனமாக எல்லாஉயிர்களும் கடி
தில் தனதுதிருவருளின்பத்தைப் பெறுதற்பொருட்டேயாம்.
இப்பெருநோக்கம் ஈடேறுதல்குறித்தே, ஒருவர்ஒருவர்மேற்
காதலன்புகொள்ளுதற்குவாயிலாக முதலில் அழகையும், அதன்
வழியே அறிவையும், அதன்வழியே இனியஇயல்புகளையும்,
அவர்பாற்றோற்றுவிப்பானாயினன். இவ்வாறெல்லாம் இறைவன்
அமைத்திருக்கும் அமைப்புகளின் சிறப்புகளையும் அவற்றின்
பயன்களையும் உய்த்துணர்ந்துபாராமல் இவைதம்மையெல்லாம்
வெறுஞ்சொல்லளவிலே இகழ்ந்துபேசுவோரும் இவற்றில்வெ
றுப்புடையார்போற் காட்டுவோரும் கடவுளின் படைப்பையும்
அரும்பெருநோக்கத்தையும் இகழ்வோராயும் வெறுப்போராயும்
அறியாமையிற்புகுதலின் அவரெல்லாந் தம் பிறவிப்பயனைஇழந்
து கடவுளின் திருவருளையும் பெறாராய்ஒழிவர். அழகிலும் அறி
விலும் அன்பிலுஞ்சிறந்த ஆண்பெண்பாலார் தத்தமக்கியைந்தா
ரோடு பொருந்தவொட்டாமற் சாதி குலம் சமயம் செல்வம் செ
ருக்கு உயர்வுமுதலான ஆணவகாரணங்களைக்காட்டிப் புல்லறிவு
டையமக்கள் ஒவ்வாதவர்களை ஒருங்குபிணைத்தலால், அங்ஙனம்
பிணைக்கப்பட்டவர்கள் கவலையுந் துன்பமுஞ் சினமுமேதம்வாழ்
நாள் முடியுமட்டுங்கொண்டு உழலுதலால் அவர்காதலன்பு தினை
யளவுங்காணார். இந்தஅல்லல்களுக்கு இடைஇடையே ஒருநொ
டியிற்றோன்றிப் பின்ஒருநொடியில் மறைந்துபோகுங் காமத்
தால் அவர்கள் ஒன்றுகூடுதலின் அக்கூட்டத்திற் பிறக்கும்
பிள்ளைகளும் இழிந்தஇயல்புகள் உடையராய்த் தத்தம்பிறவிப்
பயனைஇழந்து ஆணவத்தொடர்பால் ஓயாமற் பிறவிவட்டத்திற்
கிடந்து சுழன்று இறைவனுக்கு ஓயாதவேலையைக் கொடுக்கின்
றனர். ஆண்டவனது திருவருள்நோக்கத்திற்கு ஒத்துநடந்து
தாமும் விரைவில்தூயராய்த் தம்மிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும்
விரைவில்தூயராய் அவனது திருவடிஇன்பத்தைப் பெறவா
ரோ, தாமுந் தூயராகாமற் றம்பிள்ளைகளுந் தூயராகாமல் ஆண
வக்கட்டுப்பாடுகளைத் தம்புல்லறிவாற் செய்துகொண்டு உழல்
வாரோ எவர் உலகத்திற்கும் உடையானுக்கும் இனியரென்று
ஆழ்ந்துஆராய்ந்து பார்க்குங்காற் காதலன்பின்றோற்றத்திற்கு

இசைந்த ஒழுகலாறுவாய்ந்தோரே உலகிற்கும் உடையானுக்கும் இனியராவரென்பது நன்குபுலனாகாநிற்கும்.

தமிழ் நாட்டில் முற்காலத் திருந்த நன்மக்கள் தக் தமக்குஒத்தாரோடு பொருந்திக் காதலன்புடையராய் ஒழுகியவரையில் தாமுந் தம்கால்வழி வந்தோரும் எல்லாநலங்களினுஞ்சிறந்து தூயராய் இறைவ னருள்வழி நிற்போராய் நாகரிகத்திற் சிறந்து விளங்கினர். அவ்வுயர்ந்த அன்புக்கு இடந்தராத ஆணவக்கட்டுப்பாடுகளைச் செய்துகொண்டு அவற்றிற்பட்டுழலத் துவங்கிய பிற்றைநாள்முதல் இதுவரையில் அவர் தம்பெருமைகளையும் பெருநலங்களையும் இழந்து அயல் நாடுகளினின்றுவந்த கிரேக்கர் துருக்கர் முதலிய வேற்றினத்தாரால் நெருக்கப்பட்டு அவர்க்குஅடிமைகளாகி வரவரஉயிரற்றபிணம்போல் வெற்றுடல்ஓம்பி மங்கிவருகின்றனர். மேல் புலத்துள்ள வெள்ளைக்காரநன்மக்கள் இத்தகையகட்டுப்பாடுகள் பெரும்பாலும் இலராய் இறைவன் திருவருணேக்கத்திற்கு ஒத்த காதலன்பினல் ஒருவரோடொருவர் இயைந்து ஒருமித்துவாழ்தலால் தாமும் தம்மக்களும் எல்லாநலங்களினும் நாளுக்குநாள்உயர்ந்து, இந்நிலவுலகையெல்லாந் தமது வெண் கொற்றக்குடைநீழலி லிருத்திச் செங்கோலோச்சி வருகின்றனர். கிழ்நாட்டிலுள்ளநம்மனோர் நாளுக்குநாள் எல்லாவகையினும் அருகிப்போதலையும், மேல்நாட்டிலுள்ள வெண்மக்கள் நாளுக்குநாள் எல்லா நலங்களிலும் பெருகிவருதலையும் நடுநிலைதிறம்பாமல் உற்றுணர்ந்து பார்ப்பதொன்றே நம்மனோர் இறைவன் திருவருணேக்கத்தோடு மாறுபட்டு நடந்து மங்குகின்றனரென்பதையும், வெண்மக்கள் அதற்குஒத்துநடந்து பொங்குகின்றனரென்பதையுந் தெளிவுறக்காட்டுதற்குப் போதுமானதாகும். இவ்வாறு சொல்லுதல்கொண்டு மேல் புலத்து வெண்மக்களே காதலன்பின் ஏற்றத்திற்கு முழுதும்இசைந்த எல்லா ஏற்பாடுகளும் உடையரென்று கொள்ளற்க. அவருள்ளுஞ் சிற்சிலர், உயர்நிலை செல்வம் தொழில் முதலான புல்லியகாரணங்கள்கொண்டு காதலன்புடையார் கணவனும் மனைவியுமாய்ப் பொருந்துதற்கு இடங்கொடாமற், பொருத்தமில்லாதவரைத் தாம் விரும்பியவாறு பிணைத்துவிடு

தனும்உண்டு. என்றாலும், இந்நாவலந்தீவின்கண் உள்ள நம்ம னோரில் எங்கும் பொருந்தாச் சேர்க்கைக்குரிய கட்டுப்பாடு களும் அவற்றைச் செய்துவைப்போரும் மலிந்துகிடத்தல் போல மேல்நாடுகளில் இல்லையென்பதே உண்மை. மேல்நாட் டவர் தம்முள் இடையிடையே யுள்ள போலிக்கட்டுப்பாடுகள் சிலவற்றையுங்கூட வரவர விலக்கிவருகின்றார்கள். ஊன்உண்ட லையும் மயக்கச்சாறுபருகுதலையும் மேல்நாட்டார் நாளுக்குநாள் விடுத்துவருதல்போல, உண்மைக்காதலன்பின் சேர்க்கைக்கு மாறான இடைஞ்சல்களையும் மெல்லமெல்ல விட்டுவருகின்றார் கள். இவைகளையெல்லாம் முற்றும்ஒழித்து அவர்கள் முழு துந்தூயராய் விளங்கும்நாள் விரைவில்வரும்என்பது அவர்கள் இப்போது ஒழுகும் ஒழுகலாற்றினால் நன்கு விளங்குதலால், அவர்கள்மட்டுமே இந்நிலவுலகையெல்லாம் தமது செங்கோ லின் வழிவைத்து, எல்லாரையுஞ்சீர்திருத்தி, எல்லாருந்தமது ஒழுகலாற்றினைக் கைப்பற்றிநடக்குமாறு செய்வரென உய்த்து ணர்கின்றேம். இந்நாவலந்தீவிலுள்ள நம்மனோர் தாமாகவுஞ் சீர்திருந்தாமல், மேல்நாட்டிலுள்ள வெண்மக்களைப் பார்த்தா யினுஞ் சீர்திருந்தாமல், இஞ்ஞான்று உள்ளபடியாகவேஇறை வன் திருவுளத்திற்குமாறாக நடந்துவருவராயின், உரமில் லாதபுற் பூண்டுகள் உரமுள்ள புறபூண்டுகளின் பக்கத்தே கிளைத்துவளர மாட்டாமல் தாமாகவே கரிந்து மறைந்துபோ தல்போல இவர்களும் சிலநூற்றாண்டுகளிலே தங் கால்வழி யில் எவருமேஇல்லாதபடி மாண்டு மறைந்துபோவரென்பது திண்ணம். எப்படியாகவேனும் உயிர்களைத்திருத்தி அவர் களைத் தனது திருவடிப்பேரின்பத்தின்கட் சேர்ப்பித்தலிலே யே அருள்சுரந்து நிற்கும் இறைவன், அங்ஙனஞ் சிறிதுந் திருந்தாது மாண்டொழியும் நம்மனோரைப், பெரிதுந்திருந் திப்பெருகும் மேல்நாட்டு வெண்மக்களுக்குப் பிள்ளைகளாகப் பிறப்பித்து, அவ்வழியால் அவர்களை மேல்நிலைக்கு உயர்த்துவா னென்பதூஉந்திண்ணம். இப்போது மேல்நாட்டு வெண்மக்க ளையும் அவர்தம் ஒழுகலாறுகளையும் இகழ்ந்து எள்ளனஞ்செய்யும் நம்மனோர், அவர்கட்குப் பிள்ளைகளாய்ப்பிறக்கும் அப்போது அவர்களையும் அவர்கள் ஒழுகலாறுகளையுஞ் சிறந்தெடுத்துப்

பாராட்டி ஒழுகுவாராதலால், அழிக்கும்ஆற்றலும் படைக்கும்ஆற்றலும் உடையமுதல்வன் தான்வேண்டியவாறு உயிர்களைப்பிறவிகளிற் செலுத்தவல்லனாய் நிற்பதையும், அவனது பெருவல்லமைக்குமுன் நம்மனோரது செயலெல்லாம் ஏதொரு திறமுமின்றி நிற்பதையும் நன்கு ஆழ்ந்து நினைத்துப்பார்த்துத், தெய்வத்தின்கட்டளையாற் காதலன்பு கொளப்பெற்றாரை அவர்வழியேவிடுத்து அதற்கேற்றமுறைகளை வகுத்தலே ஆண்பெண்பாலார் வாழ்க்கை தூயதுஆதற்கும், அவர்நீண்டகாலம் இன்பவாழ்க்கையில் வாழ்ந்து தூயராானமக்களைப்பெற்று இறைவன்திருவருள் நோக்கத்தை ஈடேற்றி அவனதுபேரின்பத்தை விரைவில்எய்தற்கும் வழியாம்என்று கடைப்பிடிக்க.

அற்றேல், ஆண்பாலாரில் உயர்ந்தோரும் பெண்பாலாரில் உயர்ந்தோருங் காதலன்பாற் கூடிவாழும் வாழ்க்கையே சிறந்ததெனின், மற்றை உயர்ந்தோரல்லாதாரும் இழிந்தாருங் காதலன்புடையராய் மருவிவாழுமாறு யாங்ஙனமெனின்; உயர்ந்தோரல்லாதாரினும் இழிந்தோரினும் ஆண்பெண்பாலார் உளராகலின் அவ்வவர்க்குள் ஒத்தஇயல்புடையார் ஒருவர்மேல் ஒருவர் அன்புமீதூரப்பெற்றுக் கணவனும்மனைவியுமாய் வாழ்தற்குரியரென்க. இஃது

"அடியோர் பாங்கினும் வினைவல பாங்கினுங்

கடிவரை இல புறத் தென்மனார் புலவர்" என்று ஆசிரியர் தொல்காப்பியனார் கூறியவாற்றானும், இழிந்தோர்க்குள் நிகழும் அன்பின்முறைகளையும் உடன்எடுத்துப்பாடிய கலித்தொகைப்பாட்டுக்களானும் இனிதுபெறப்படும். அங்ஙனமாயின், உயர்ந்தோர்க்குரிய காதலன்பின்தன்மைக்கும், அவரல்லாத பிறர்க்குரிய அன்பின்தன்மைக்கும் வேறுபாடு என்னையெனின்; உயர்ந்தோர்க்குக் கல்வியும் அறிவும் அழகும் செல்வமும் மிகுந்திருத்தலால் அவற்றிற்குஏற்ப அவர்பால்நிகழுங் காதலன்பும் சாலவுந்தூயதாய் அளவற்றசிறப்பினதாய் இருக்கும். மற்று அவரல்லாதபிறர்க்குக் கல்வியும் அறிவும் அழகும் செல்வமும் வாயாமையால் அவர்தமக்குள் அத்தூயகாதலன்பு அவ்வளவினதாகத் தோன்றப்பெறுதல் இயலாததேயாம். என்றாலும், அவருள்ளும் ஒத்தஇயல்புடையார் உண்மையன்பு

கொள்ளப்பெறுங்கால், அவர்க்குள்ள இழிந்தஇயல்புகள் ஒடுங்கிப்போக, அவரும் நாள்வழியே தூயராய்ஒழுகி, மேற்பிறவிகளிற்சென்று பிறந்து உயர்ந்தகாதலன்பு தோன்றப்பெற்று முழுதுந்தூயராவரென்று உணர்தல்வேண்டும்.

இனி, மேலேகூறியனவெல்லாங் கொள்கையளவிலே உண்மையேயாயினும், இவைதம்மை இஞ்ஞான்றுள்ள மக்களுள் வழங்குமாறுசெய்வித்து, இவரையெல்லாஞ் சீர்திருத்துமாறு எங்ஙனமெனின்; கல்வியும் அறிவுஞ் செல்வமுமுள்ளவர்கள் ஊக்கமுந் துணிவும் உடையவர்களாய் மேற்கூறியகொள்கைகளை வழக்கத்திற் கொண்டுவருதற்குப் பெரிது முயன்றுதாமே அவைகளின்படி முன்னடந்துகாட்டுதல் வேண்டும். குற்றமுள்ளதோ இல்லதோ வழக்கமாயுள்ளதொன்றனை மாற்றப் புகுந்தால், அதிற்புகுவாரைப் புறம்பழித்துத் துன்புறுத்த முன்நிற்பது மக்கள்இயற்கை. ஆயினும், அப்புறம்பழிப்புரைக்குந் துன்பத்திற்கும் அஞ்சிப் பின்வாங்காமல் முயன்று தம்முடைய கொள்கைகளை வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்து நிறைவேற்றினால், பிறகு அங்ஙனம் செய்தாரைப் புகழ்ந்து கொண்டாடி அவரைத் தெய்வமேபோற்கருதி வணங்குவதும் மக்களியற்கையாக இருக்கின்றது. மேல்நாட்டவர்களுள் இத்தகைய சீர்திருத்தங்களை நிலைநாட்டமுயன்ற பெரியோர்களிற் பலர் பிறராற்பழித்துத் துன்புறுத்தப்பட்டார்கள்; பலர் நெருப்பிலிட்டுக் கொளுத்தப்பட்டார்கள்; பலர் கற்களால் அடிக்கப்பட்டு இறந்தார்கள்; பலர் உயிரோடு தோலுரிக்கப்பட்டார்கள்; பலர் தூக்கிடப்பட்டார்கள்; பலர் வெட்டப்பட்டார்கள்; பலர் சிலுவையில் அறையப்பட்டார்கள். இன்னும் முன்னாளில் மக்களைச் சீர்திருத்தமுயன்ற பெரியோர்கள் பட்டபாடுகளையெல்லாம் எடுத்துரைக்கப்புகுந்தால் ஏடு இடங்கொள்ளாது. அவ்வாறெல்லாம் அவர்கள் துன்புற்றுச்செய்த சீர்திருத்தங்களால் இன்பமெய்தி நன்றாய் வாழ்த்துவங்கியபின் அப்பெரியாரைப் பிறகாலத்து மக்களெல்லாம் தெய்வமாவைத்து வழிபாடாற்றி வருகின்றனர். ஆகலாற் பிறர்கூறும் பழிப்புரைக்கும் அவர்செய்யுந் துன்பங்களுக்கும் அஞ்சிச் சிறிதும் பின்வாங்காமல், மேலேகாட்டியபடி காதலன்பின்தோற்றத்திற்கும்,

அதனால் மக்கள் தூயராய் இறைவன் திருவருணெறி நின்று அவன் திருவடிப்பேரின்பத்தினைப் பெறுதற்கும், இவற்றிற் கெல்லாம் பெருந்தடையாய்நிற்கும் சாதி குலம் செருக்குச் செல்வம் நிலை அறியாமை என்னும் இவைகளையெல்லாம் தகர்த் தெறிதற்கும் இயைந்தஏற்பாடுகளை அறிவும் முயற்சியும் நற் பொருளும்உடையார் விரைந்துமுயலல் வேண்டும். இவைகளை விரைந்துசெய்யாமல் நம்மனோர் இன்னுந் தூங்கிக்கிடப்பாரா னால் இவரெல்லாங் கால்வழியின்றிச் சில நூற்றாண்டுகளில் யாண்டுமறைந்துபோதல் திண்ணம்.

இனி, நம்மனோரைச் சீர்திருத்தவேண்டிய ஒழுகலாறு கள் எவ்வெவையெனிற் கூறுதும். ஆண்மக்களைக் கல்வியிற் பயிற்றிவருதல்போலவே, பெண்மக்களையுங் கல்லூரிகளுக்குச் செல்லவிடுத்து உயர்ந்தகல்வியினை அவர்கள்பெறுமாறு செய் தல் இன்றியமையாது முதலிற் செயற்பாலதாம். பெண்பிள் ளைகளைக் கல்வியிற்பயிற்றாமலும், சிறிதுபயிற்றினும் அவர்கள் மங்கைப்பருவமெய்திய பன்னிரண்டாண்டுமுதல் சிறைச்சா லையில் அடைத்துவைப்பதுபோல் வீட்டில் அடைத்துவைத்து, மணஞ்செய்தற்கு வந்துகேட்கும் பற்பலரிடமும் இவ்வளவு பணந்தந்தாற் பெண்ணைக் கொடுப்போம் என்று விலைபேசிக், கடைசியாக எவர் மிகுதியான பணங்கொடுக்க உடன்படுகின் றாரோ, அவர் கல்லாதவராயினும், அறிவிலியாயினும், அழ கிருந்தமூலையிற் குடியிருந்து அறியாராயினும், அப்பெண்ணுக் குத் தந்தையோ பாட்டனோ என்று பலருங் கருதத்தக்கபடி நரைத்துத்திரைத்துப் பழுத்து மிகமூத்தோராயினும் அவர்க்கு விற்றுவிடுதல்போல் அவரைக்கொண்டு அவள்கழுத்திற் றாலி யைக்கட்டி வீட்டைவிட்டுச் சுடலைக்கு அனுப்புவதுபோல் அச் சிறுபெண்ணை அவளைவிலைகொண்டவன்வீட்டுக்கு அனுப்புத லினும் பெருந்தீவினை இவ்வுலகத்தில்உளதோ சொல்லுமின்! தனதுநிலைமையை அறியும்அறிவும், தான்உலகவாழ்க்கையின் இடைநின்று நடக்கவேண்டியமுறையுஞ் சிறிதும்பகுத்துணர் தற்கில்லாத ஏழைச்சிறுமியை இங்ஙனம்விலைபேசித் தொலைத் துவிடும் பெற்றோர்உற்றோர்க்கும், ஆடுமாடுகளைவளர்த்து, அவற் றை மிகுந்தவிலைபேசிக் கொள்ளும் இறைச்சிக்கடைக்காரர்க்கு

விற்று அவைதம்மைக் கொலைசெய்விப்பார்க்கும் ஏதேனும் வேற்றுமைஉண்டோ புகலுமின்! இனி, எம்மகளைமணஞ்செய் வார்க்கு இத்துணைபொருள் தருவேமென மணமகனை விலை பேசிவாங்கி, அவன் தன்அறிவுப்படி நடக்கவொட்டாது, மா மன் மாமி மனைவிஎன்னுந் தம்விருப்பப்படியெல்லாம் நடக்கு மாறுஏவி, அவனை மதிப்புக்குறைச்சலாய் நடத்தி, அதனால் அவன் தன்மனைவியிடத்தும் அவளுக்குப் பெற்றார் உற்றாரா யிருப்பவரிடத்தும் அன்பிலனாய் அடங்கிஒடுங்கி அச்சத்தோ டும் அறிவுகுன்றிஒழுக, அவன்மனைவியும் தன்தாய்தந்தையர் ஈந்தபொருளுக்கு ஆவலுற்று வந்தவன்றானேயென்று அவனி டத்து அன்பிலளாய் அவனைஇகழ்ந்துஒழுக இவ்வாறு அவ் விருவரையும் இன்பமில்லாத துன்பவாழ்க்கையிற் பூட்டிவைப் போர் அவ்விருவர்க்கும் பொல்லாப் பகைவரேயாவரல்லது பெற்றாரும் உற்றாரும் ஆவரோசொல்லுமின்! இங்ஙனமெல்லாம் வலிந்து பூட்டிவைக்கும் வல்வாழ்க்கையால் வருந்தீங்குகள் இதில் தொடர்புடையார்மட்டில் ஒழியாமல், இவர்கள் வயிற் றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகட்கும், அப்பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளுக் குமாக எல்லாரையும் நீளத்தொடர்ந்துபற்றி ஒருநூற்றாண்டிற் குள் அவர்களின்கால்வழியே இல்லாதபடி துடைத்துவிடுகின் றன! ஆகையாற், குழந்தைபிறந்தவுடனே மாப்பிள்ளையையோ பெண்ணையோதேடி மணபுரியுந் தீவினையைப்பற்றிப் பேசாமல், அவர்களைக் கல்வியிலும் அன்பிலும் அறிவிலும் அழகிலும் பிற நலங்களிலும் வளரச்செய்யும் வழிவகைகளைத் தேர்ந்தெளிந்து தம்மக்களை எல்லாப்படியாலும் மேம்படச்செய்தலிலேயே ஈன் றோரும் அவரைச்சேர்ந்தோருந் தங்கருத்தைச் செலுத்தல் வேண்டும்.

இனி, அவர்கள் உலகவாழ்க்கையின் இயல்புகளையும் அதி லுள்ள நன்மைதீமைகளையும் நன்குணர்ந்து, தீமையை விலக்கி நன்மையைக்கைக்கொண்டு, தம்மைப்பாதுகாத்துப், பலர்க்கும் பயன்படஒழுகும் வழிதுறைகளை நன்குணர்ந்த இளைஞரானபின், அவர்களைப் புல்லியகட்டுப்பாடுகளுக்கு உட் படுத்தாமல், அவர்கள்தாராளமாய் உலவிவருதற்கு இடங் கொடுத்தல்வேண்டும். ஆனாலும், பெண்மக்கள் மெல்லிய

இயல்பு உள்ளவர்களாதலால் அவர்களைத் தாராளமாக இயங்க விடுதலில்மட்டுஞ் சிலஒழுங்குகளை அவர்களுக்கு நெருக்கம் உண்டாகாதபடிசெய்தல் இன்றியமையாததேயாகும். இளம் பருவத்து ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் சிற்சில நெருக்கமில்லாவரையறைகளோடுந் தாராளமாக உலகில்இயங்கிவர இடங்கொடுத்தால், அவர்கள் தத்தமக்கு இசைந்தவர்களைத்தெரிந்து ஒருவர்மேல்ஒருவர் காதலன்புகொள்ளப் பெறுவர். அங்ஙனம் அன்பு கொள்ளப்பெற்றவர்களை அவர்கட்குப்பெற்றோரும் நண்பரும் ஆவார் தெரிந்து மணம்புரிவித்து இல்வாழ்க்கையில் நிலைப்பித்தல்வேண்டும். இனி, அவ்வாறு அன்புகொள்ளப் பெற்ற இளைஞருள் ஒருவரையொருவர் அறியாத பெருங்குற்றங்குறைபாடுகள் இருக்குமாயின், அவற்றையறிந்து, அவர்கட்கு அறிவித்து அவர்தம்மை விழிப்பாயிருக்கச்செய்வதும் அவர்தம்பெற்றோர்க்கும் நண்பர்க்கும் இன்றியமையாக்கடமையாம்என்பதனையும் ஈண்டுவற்புறுத்துகின்றோம். ஆனாலும், சாதி குலம் செருக்கு செல்வம் நிலைமைமுதலிய போலிக்காரணங்களைமுன்னிட்டு அவர்தமக்குள்விளைந்த காதலன்பினைப் பழுதாக்குதல் எவர்க்கும்நன்றாகாது; மற்றுக், கல்வி அன்பு அறிவு அழகு இயற்கைமுதலான உண்மைக்காரணங்களிற் குறைபாடு உண்டாயின், அதனைஎடுத்துக்காட்டி அவர்தம்மை விழிப்பாயிருக்கச்செய்தல் பெற்றோரும் மற்றோருமாகிய எவர்க்கும் இன்றியமையாக் கடமையேயாகும்.

இனி, மனைவியை இழந்தவன் இளைஞனாயிருந்தாலும், பலமுறைமணம்புரிந்து மனைவியையிழந்தோ இழவாமலோ ஆண்டில் மிகமுதிர்ந்தவனாயிருந்தாலும் அவ்விருவரும் விரும்புகிறபடியெல்லாஞ் சின்னஞ்சிறுபெண்களை அவர்கட்கு அடுத்தடுத்து மணஞ்செய்விப்பதில் எவருங் குற்றங்காணுதல்போது, ஒன்றுமறியாப் பேதைச்சிறுமிகள் தாம் ஏதும்அறியாச்சிறுபருவத்தே பெற்றோர் உற்றோரால் மணம்புகுத்தப்பட்டுச் சிலநாளிலோ அன்றிச் சிலதிங்களிலோ அல்லது சிலஆண்டுகளிலோ கொண்டானைக் கூற்றுவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டபின், திரும்ப அச்சிறுமிகள் மணஞ்செய்து கொள்வதைமட்டுங் குற்றமாக நினைதல் நம்மனோர்க்கு ஈரமில்லாக் கொடுநெஞ்சம் உண்மை

யைக்காட்டுகின்றதன்றோ? ஒருகால் மணஞ்செய்விக்கப்பட்ட மங்கையர் தங் கொண்டானை இழந்தபின் மறுபடியும் மணஞ் செய்துகொள்ளவிரும்பினால், அவர்கள் அவ்வாறே செய்து கொள்ளுமாறு இடந்தருதல்வேண்டும். அவ்வாறு செய்யா மல் அவர்கள்தலையை மொட்டைஅடித்தும், வெள்ளைப் புடைவை உடுப்பித்தும், அணிகலங்கள்பூணாமல் தடுத்தும் அவ்விளம்பெண்களைச் சிரழித்து வைப்பதனாலேயே அவர்க ளைக் கற்பொழுக்கத்தில் நிலைபெறச்செய்துவிடலாம் என்று நம்மனோர் கொண்டஎண்ணம் பெருந்தவறுதலாகவே முடி தலை ஆங்காங்கு நீளக் கண்டுவருகின்றோம்; இத்தகைய கொ டியகட்டுப்பாடுகளாற் கருச்சிதைத்தல் தற்கொலைபுரிதல் முத லான அறக்கொடியதீவினைகள் நமதுநாட்டின்கட் பெருகிவரக் காண்கின்றோம். உண்மையைஉள்ளவாறே ஆராய்ந்துகாணும் ஈரநெஞ்சமுள்ள சான்றோர்களும் இத்தீவினைகளையும், இவற் றிற்கு ஆளாக்கப்படும் ஏழையிளம்பெண்களின் இரங்கத்தக் கநிலைகளையும் நினைந்துநினைந்து, 'இத்தமிழ்நாடு இத்தீவினையி னின்று மீளுநாள் எந்நாள்! எந்நாள்' என்றுஇரங்கி உருகா நின்றார்! பல்லுஞ்சொல்லும்போய்க், காடு வா வா என்ன வீடு போ போ என்ன ஆண்டில்மிகமுதிர்ந்த முதியோரும் ஆறுந் தாரமாக ஆறுஆண்டுள்ள ஏழைச்சிறுமியை மணக்க அடங் காப்பேரவாக் கொண்டிருக்கையிற், கட்டிளமையிற்சிறந்து திகழும் இளையமங்கையர்க்கு இன்பத்தில் விருப்பம்இல்லாமல் இருக்குமா! மிகச்சிறிய ஈ எறும்புமுதல் மக்கள்தேவர்ஈறான எல்லாஉயிர்கட்கும் இன்பநுகர்ச்சியில் இயல்பாகவே வேட் கைஇருக்கையில ஏழைச்சிறுபெண்கள்மட்டும் அஃதுஇல்லா திருக்கவேண்டுமென்று கட்டுப்பாடுசெய்து அவர்களை வாழ் நாள்எல்லாம் வருந்தச்செய்வது தெய்வத்திற்கு அடுக்குமா! எல்லாஅவாக்களையும் முழுதும்அறுத்தேம் என்றுசொல்லி, உணவின்றி என்புஎழுந்து ஊன்உலர்ந்த உடம்பினையுடைய அருந்தவத்தோர்களும் தமதுமனநிறையழிந்து தம்மினும் மிக இழிந்தமாதரையும் விரும்பிச்சென்ற பழையவரலாறுகள் பல உளவல்லவோ! எத்துணையாண்மையுடையோரும் எத்துணை யறிவுடையோரும் எத்துணையடக்கமுடையோரும் எத்துணை

ஒழுக்கமுள்ளோரும் எத்துணையுலகை வெறுத்தோரும் ஆண் பாலரேனும் பெண்பாலரேனும் தம்மால் விரும்பத்தக்காரைக் கண்டவிடத்து எல்லாவற்றையும் மறந்து அவர்மேற் பெரு விருப்புடையராய் மறைவாகவோ வெளிப்படையாகவோ அவ ரைக் கூடுதற்கேற்ற முயற்சிகளைச் செய்து இன்பந் துய்க்கின் றனர். தாங் கொண்ட இன்பவேட்கையைப் பிறர் அறியாவாறு மறைக்கவும், அதனைப் பிறர்க்குத் தெரியாமல் நிறைவேற்ற வும் வல்ல அறிவும் செல்வமும் திறமையும் உடையவர்கள் பிறரால் இகழப்படாமல் தங்கருத்தின்படி நடந்து, 'முற்றத் துறந்தவர், பற்றுவிட்டவர்' என்னும் நன்குமதிப்பையும் பெறு கின்றார்கள். தமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றத்தக்க நிலை மைகள் வாயாதவர்கள் பிறர்பால் இகழ்ச்சியினையும் மதிப்புக் குறைச்சலினையும் அடைகின்றார்கள். முடிவாக ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், இகழ்வார் இகழப்படுவார், புகழ்வார் புகழப்படு வார் முதலான எத்திறத்தவரும் இவ்இன்பவேட்கையைக் கடந் தவர் அல்லர். இன்ப விருப்பென்பது எல்லா உயிர்களோடும் பிணைந்திருப்பதாகும். இன்பத்தைவிட்டு உயிரும், உயிரை விட்டு இன்பமும் பிரிந்திருப்பனவல்ல. ஒன்றைவிட்டால் மற் றொன்று தனித்திராமல் உடனே அழிந்துபடும். இகழ் புகழ் முதலிய வெளிமினுக்குகளுக்கு மேலே காணப்படாமல், அவற் றின் பிடிக்கு அகப்படாமல் உயிர்களின் உள்ளத்தின் உள்ளே ஒளிர்ந்துகொண்டு அவ் வுயிர்களை மேன்மேல் முயற்சிகளிற் கிளரச் செய்துகொண்டு நிற்கும் ஆற்றல்வாய்ந்தது அவ்வின்பம் என்று ஆழ நினைந்துபார்த்து அறிதல்வேண்டும். இவ்வாறு உயிர்களின் உண்மை இயற்கையை ஆராய்ந்துபார்ப்பவர்க் கல் லாமற், பிறர்க்கு ஆண்பெண்களைப் பொருந்தச் சேர்த்தலின் சிறப்பு விளங்காது. தாம் காமவேட்கையில் முதல்வராய் நின்று கொண்டே தமது நிலையை யுணராமற், பிறரைமட்டும் இகழ்ந்து கொண்டு செல்பவர் உலகத்துக்கும் உலகினைவகுத்த இறைவற் கும் மாறாகநடந்து தம்மையும் பிறரையும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி ஒழிவர். மக்களியற்கையைக் கூர்ந்து ஆராய்ந்துபார்ப் பவர்கள் ஆண்பாலார்க்கு இன்பவேட்கை யிருத்தல்போலவே, பெண்பாலார்க்கும் அஃது இருக்குமென நன்குணர்ந்து மணஞ்

செய்து கணவனையிழந்த மகளிரை மறுபடியும் மணஞ்செய்வித்துக்கொடுத்து, அவரை மணம்இன்றிவைத்தால் வரும் பெருந்திமைகளை ஒழித்துவருகின்றனர். இந் நாவலந்தீவின்கண் வட நாடுகளினும், மலையாளத்தினும், யாழ்ப்பாணத்தினும் உள்ள நம் இந்து நன்மக்கள் ஒருமுறை மணம்புரிந்து கணவரை இழந்த மகளிர்க்கு மறுமுறையும் மணம்நடத்தி அவரை வாழ்க்கைப்படுத்தக் காண்டலால், இவ்வாறு செய்யும் வழக்கம் நமக்குப் புறம்பானது அன்றென்பதும், அது பண்டைக்காலந் தொட்டு நம்மனோர்க்குள் நடைபெற்றுவருவ தொன்றேயா மென்பதும், இச் சிறந்தவழக்கம் பிற்காலத்துவந்த தந்நலம் பாராட்டும் இரக்கமில்லாச் செருக்குடைய சிலரால் மாற்றப் பட்டுச் சோழநாடு பாண்டிநாடுகளில் நிலைபெறலாயிற் றென்ப தும் நன்கு விளங்காநிற்கும். மாதரை மறுமுறையும் மணம் புரிவிக்கும் முறை, பண்டைக்காலத்தில் இந்நாவலந் தீவெங்கும் பரவியிருந்ததென்பது பழைய ஆரிய வேதங்களினும் மிருதி நூல்களினும் புராண இதிகாசங்களினுந் தெளிவாகச் சொல் லப்பட் டிருக்கின்றது. இதற்குச் சான்றாக அந்நூல்களிலிருந்து சில மேற்கோள்களை இங்கெடுத்துக் காட்டுகின்றாம்.

எசுர்வேத தைத்திரிய ஆரணியகம், ஆறும்பிரபாடகம், பதினான்காம் செய்யுளில் "இதோ உயிரிழந்து கிடக்கும் நின்கணவன் பக்கத்திற் படுத்துக்கிடக்கும் ஓ மாதே எழுந்திரு, நின்னைச்சூழ்ந்து இங்கே உயிரோடிருக்கும் இக் கூட்டத்தினரிடம் வந்து, கைம்பெண்ணைத் திரும்ப மணஞ்செய்துகொள்ள விரும்பும் ஒருவற்கு மனைவியாகுக!" என்று சொல்லப்பட்டமை பெண்மக்கள் பண்டைநாளில் மறுமணங் கூடினதனைத் தெளிவுறக் காட்டுகின்றதன்றோ?

இனி இருக்குவேதத்திற் (எ, அ, கஅ) போந்த "ஓ அசுவினிகுமார, இரவில் நீ எங்கே தங்குகின்றாய்? பகலில் எங்கே தங்குகின்றாய்? நீ எங்கே உறைகின்றாய்? ஒரு கைம்பெண் தன் இரண்டாங் கணவனுக்குக் கவர்ச்சியை உண்டுபண்ணுதல் போலவும், ஒரு மனைவி தன்கணவன் தனது படுக்கையில் வந்திருக்கும்படி அவனுக்குக் கவர்ச்சியை விளைத்தல் போலவும் எந்த வேள்வியாசிரியரின் அவிகொடுத்தலால் வேள்விக்கண்ணே

நின்னை வரவழைக்கின்றான்'' என்னும் மந்திரவுரை ஒரு கைம்பெண் திரும்பவும் ஒருவனை மணங்கூடி வாழும் வாழ்க்கை எல்லார்க்கும் ஏற்புடைத்தாதலைக் காட்டுகின்றதன்றோ?

இனி, அதர்வவேதத்திற் (கூ, ரு, உஎ) போந்த "முதலில் ஒரு கணவனை மணந்தவள் பின்னரும் இரண்டாங் கணவனாக மற்றொருவனை மணக்கின்றாள்; ஆனால், அவ்விருவரும் அஜ பஞ்சோதனங் கொடுத்துப் பிரியாதிருக்கவேண்டும்'' என்னும் மந்திரவுரை மங்கையர் மறுமணத்தைக் கட்டளையிடுவதோடு, "ஒருவனை அவியாகிய பஞ்சோதனத்தைத் தருகுவனாயின், இன்னும் மற்ற அவிகளைக் கதிரவனுக்குத் தருகுவனாயின், இரண்டாங்கணவன் தான் இரண்டாம்முறை மணந்துகொண்ட மனைவியோடும் துறக்க உலகத்தில் அதே இடத்திற்குச் செல்கின்றான்.'' என்னும் மந்திரமும் (கூ, உ, உஅ) அது நல்வினையாய்ப் பின்னர் அவரைத் துறக்கத்திற்குச் செலுத்துமாறும் நன்கெடுத்துக் காட்டுகின்றது.

இனி, நாகமன்னன் புதல்வியான உலூபி என்பவள் முதலில்மணந்த கணவனை இழந்தபின் தந் தந்தையால் அருச்சுனனுக்கு மனைவியாய் இரண்டாம்முறை மணஞ் செய்விக்கப்பட்ட வரலாறு மாபாரதத்தின்கட் சொல்லப்பட் டிருத்தலின், மறுமுறை மணம் அக்காலத்தில் யாவரானுங் கைக்கொள்ளப்பட்ட தன்மை ஐயுறவின்றித் துணியப்படும்.

இவ்வாறு பண்டைநாளில் இந்நாவலந் தீவெங்கும் பரவியிருந்ததும், இஞ்ஞான்றும் இத்தீவின் சிற்சில பகுதிகளில் தவிர ஏனைப் பெரும்பகுதிகளிற் பரவியிருப்பதும், இவ்விந்து நாடல்லாத ஏனைப் புறநாடுகள் எங்கணும் பண்டும் இன்றும் பரவிக் காணப்படுவதுமாகிய மாதர் மறுமுறை மணத்தை மறுபடியும் இத்தென்றமிழ் நாட்டவர் வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருகுவராயின், அதனாற் பல கொடுந்தீவினைகள் நீங்கப்பெற்று, எல்லாரும் நீண்டகாலம் இனிதாக உயிர்வாழ்வார்கள். ஆண்பாலாரைப்போலவே இறைவனாற் படைக்கப்பெற்ற பெண்பாலரும் எந்நேரமும் எக்காலுங் கண்ணீருங் கம்பலையுமாய்த் தாம் துன்புறுவதோடு, தமது துன்பத்தை உலகெங்கணும் பரப்பிவருந் துன்பவாழ்க்கையை ஒழித்து இன்பவாழ்வில் அமர்வர்.

அதனால், எல்லாரும் இன்புற்று, இன்பவுருவாய் விளங்கும் முதல்வன் திருவடியைத் தலைக்கூடுவர்.

இனிப், பொருத்தமில்லாத வகையாய் மணம் பூட்டப்பட்டுப் பாம்புங் கீரியும்போல் ஒருவரையொருவர் பகைத்துப் பேரல்லலிற்பட்டு உழலுங் கணவனையும் மனைவியையும், புறத்துள்ள பரத்தையர்பாற் பெருவிருப்புவைத்துத் தன் மனையாளைக் கொடுமையாய் நடத்திவரும் ஆடவனையும், சூது கட்குடி முதலியவற்றான் மிக மயங்கித் தன் மனைவியை எந்நேரமும் பெருந்துன்பத்தில் ஆழ்த்துங் கொடியனையும், செவ்வனே ஒருவரையொருவர் ஆராய்ந்துபாராமற் பிழைபட அன்புவைத்து மணங்கூடியபின் ஒருவர் இயற்கை மற்றவர்க்குப் பிடியாமல் மிக அருவருத்து வருவோரையும் ஒருங்கிருந்து காலங்கழிக்கச் செய்வதால் அவர் தமக்கேனும் பிறர்க்கேனும் ஏதொரு பயனும் விளையாமையோடு, உலகில் துன்பமும் துன்பவாழ்க்கையுமே மேன்மேற் கிளைத்தற்கு இடஞ்செய்வதால், அவரை வேறுவேறு பிரித்து அவரவர்க்கு இசைவானவருடன் திரும்பவும் மணம்பொருத்துதல் நன்று. ஏறுக்குமாறாய் மணங்கூடிய இருவரை அக்கூட்டரவினின்றும் வேறுபிரித்து, மறுபடியும் அவர்களை இயைபானவரோடு மணம்புணர்த்தும் வழக்கம் பண்டைநாளில் இருந்ததென்பதூஉம், அது மனு முதலான மிருதி நூல்களானுந் தழுவப்பட்டிருக்கின்றதென்பதூஉம் நம்மனோர் கருத்திற்பதித்து, அதனை இந்நாளிலும் நம்மனோர்க்குள் வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருதல்வேண்டும்.

"வெளியூர்க்குப்போன தன்கணவனைப்பற்றி நீண்டநாள் வரையில் ஏதொருசெய்தியும் எட்டாதவிடத்தும், தன்கணவன் இறந்துபட்ட விடத்தும், தன்கணவன் பற்றற்ற துறவியாய்த் தன்னைவிட்டு நீங்கினவிடத்தும், தன்கணவன் ஆண்டன்மை இழந்து அலியானவிடத்தும், கடைசியாய்த் தன்கணவன் கழுவப்படாத ஐம்பெருந் தீவினைகளைச்செய்து கீழ்மகன் ஆகியவிடத்தும் இவ் வைம்பெருந் துன்பங்களில் ஒருபெண் வேறொரு கணவனை மணந்துகொள்ளலாமென்று 'மிருதிநூல்கள் கட்டளையிடுகின்றன." என்று மனுமிருதி கூறுகின்றது.

“நால்வேறுவகைப்பட்ட அலிகளுள் தன்கணவன் ஒருவனுகிய விடத்து அவனோடு புணர்ந்திருந்தாலுங்கூட அவன் மனைவிமார் அவனைவிட்டுப்பிரிந்துவிடலாம்” என்றும், “அக்ஷிப்தன், மோகபிஜன் என்னும் வேறிருவகையான அலிகளுள் தன்கணவன் சேர்ந்தவனுயிருந்தால், ஆறு திங்கள்வரையிற் பார்த்துவிட்டு அவன்மனைவிமார் அவனைப் புணர்ந்திருந்தாலுங் கூட அவனைவிட்டு வேறொருவனை மணந்து கொள்ளலாம். இனித், தன் மனையாள் அல்லாத வேறுபெண்களைக் கண்டால் மட்டுங் காமங்கொள்கின்ற ஏழாவது வகையான அலியைச் சேர்ந்தவனுயிருந்தால், மனையாள் வேறொருவனை மணம்புரிந்து கொள்ளல்வேண்டும்” என்று நாரதஸ்மிருதி நுவலுகின்றது.

“இழிந்த இனத்தினின்று வந்தவனுயிருந்தால், தீய இயற்கையுடையவனுயிருந்தால், அலியாக இருந்தால், கீழ்மகனுப் இருந்தால், முயலகன் என்னுங் காக்காவலி யுடையனுயிருந்தால், நோயாளியாயிருந்தால், கூத்தாடுவோனுயிருந்தால், ஒரே கோத்திரத்தானுப் வகுப்பானு யிருந்தால், இவ் வெல்லாவகைகளிலும் ஒருபெண்மகள் மணஞ்செய்து கொடுக்கப்பட்டவளாயிருந்தாலும் அவளை வேறுபிரித்துத் திரும்பவும் மணஞ்செய்வித்தல்வேண்டும்” என்று வசிட்டமிருதி கட்டளை தருகின்றது.

இன்னும் இங்ஙனமே மறுமுறை மணத்தை ஏற்றுக்கொண்டு கூறும் பழையநூல்களின் மேற்கோள்களையெல்லாம் இங்கெடுத்துக்காட்டப் புகுந்தால் இது மிகவிரியுமாதலால், மேலே காட்டப்பட்டவைதம்மால் அது சான்றோர்க்கெல்லாம் உடன்பாடானதென்று உணர்ந்துகொள்க. ஆண்பாலாரைப் போலவே பெண்பாலாரும் எல்லாஉரிமைகளும்பெற்று இனிது வாழுமாறு அத்துணை இரக்கத்தோடும் அருளோடும் அவர்கட்கு மறுமுறை மணத்தைச் செய்துவைத்தும், அதனைச் செய்யுமாறு கட்டளையிட்டுவைத்தும் தீவினை நிகழ்ச்சிக்கு இடமில்லாத ஏற்பாடுகளை அமைத்துவைத்த மேலோரின் கால்வழியில் வந்தோரென்றுமட்டுந் தம்மைப் புகழ்ந்துபேசிக்கொண்டு, அவர்க்குள்ள இரக்கமும் ஈரநெஞ்சமும் இல்லாமற் பெண்மக்களை அறக்கொடிய கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்படுத்தி ஆண்மக்களாகிய தாம்மட்டும் நெறிதப்பி வேண்டியவாறெல்லாம் நடந்து

கொண்டு, உலகில் தீவினைகளைமேன்மேற் பெருகச்செய்து, அம் மேலோர்க்கு முற்றும்மாறாய் நடக்கும் இக்காலத்தவர் செய்கை யினும் வெட்கக்கேடானது வேறொன்று உண்டோ? 'அத்திப் பழத்தைப் பிட்டால் அத்தனையுஞ் சொத்தை' என்னும் பழ மொழிக்கு இணங்க வெளிக்கு நெறிதவறாதார்போன்றும் உயர் குலத்தார்போன்றும் ஏமாற்றி நடந்துகொண்டு, உள்ளே எல் லாத்தீவினைகளும் நிறைந்து ஊழலாய் இருக்கச்செய்வார் செய் கையினும் மானக்குறைச்சலானது பிறிதொன் றுண்டோ? உடம்பில் ஒருகழலைக்கட்டி கண்டு மிகவுந்துன்புறுவோன் அத னை மூடிவைத்துக்கொண்டு நலம்பாராட்டுவனாயின், அதன்கண் உள்ளநஞ்சு அவனுடம்பின் அகத்தைத் துளைத்து அவனைப் பெரிதும் வருத்தி உயிரிழக்கச்செய்தல் போல இத்தகைய கொடுந்தீவினைகளை நெடுக மூடிவைத்துக்கொண்டு வருபவர் கால்வழியின்றி அற்றுப்போதல் திண்ணம். இனி, அக்கழலை யை அறுத்து அதன்கண்உள்ள நச்சுநீரை வெளிப்படுத்தி அதற்கு நல்லமருந்துகள் இட்டு அதனை ஆற்றுவோன் அந்நோய் தீர்ந்து இன்புற்றுவாழ்தல் போலப், பெண்மக்களைச் சீரழிக் கும் இக்கொடுந்தீவினைகளை வேரோடுங்களைந்து அவரை நலம் பெறவைப்பவர்கள், அதனாற்றாமும் நலம்எய்தி இம்மையிலே யே எல்லா இன்பமும் பெற்று நீடுவாழ்வார்கள். மேல்புலத் தவரான வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் ஒருமுறையோ பலமுறை யோ மணங்கூடியவர்களுள்ளும் பொருத்தம் இன்மை காணப் படுமாயின் அவர்கள் வேறுவேறு பிரிந்து தத்தமக் கிசைந்தவ ரோடு பொருந்த இடந்தருதலை நம்மனோர் கருத்திலிருத்தி, அதனால் விளையும் நலங்களைக் கூர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும். நலந் தரும் ஏற்பாடுகளின் சிறப்பை அறியாமல் அவற்றைக் குறை கூறிச் செல்வதால், அங்ஙனஞ் செல்வார்க்கும் அவர்தம் கால் வழியில் வருவார்க்குஞ் சிறுமையுஞ் சீரழிவுமேயன்றி வேறே தும் உண்டாவதில்லை. அதுநிற்க.

மறுமுறை மணத்தால் மற்றொருமேலான நன்மை உண்டா கும். இப்போதுள்ள இரங்கத்தக்க நிலையில், ஆண்டில் முதிர்ந்த ஒருவர் தம்மனையாளை இழந்தால் திரும்ப அவர் மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு ஆண்டில் மிக இளைய ஒரு சிறுபெண்ணையே

கைக்கொள்ளவேண்டுவ தாகின்றது. பிறகு, முதியோரான அவர்க்கும் அச் சிறுபெண்ணுக்கும் அறிவிலும் பழக்கத்தி லும் முயற்சியிலும் இன்னும் பலவகைகளிலும் ஏற்றத்தாழ்வு கள் மிகுந்திருத்தலால், அவ்விருவர்க்கும் இடையில் ஒற்றுமை யென்பதின்றிப் பல பெருந்தீமைகள் விளைக்கின்றன. மற்று, மறுமுறை மணம் என்பது வழக்கத்தில் வருமானால், முதிய ராய் மனையாளை இழப்போர் தம் அறிவுக்கும் ஆண்டிற்கும் பழக்கத்திற்கும் ஒத்துக், குடும்பச்சுமை ஏற்று நடத்தத் தக்க மாதரைத் தெரிந்தெடுத்து மறுபடியும் மணந்துகொண்டு இனிது வாழலாம். அங்ஙனமே, கணவனை இழந்தோளும் தனக்கொத்த இயல்புடைய ஒருவரைத்தெரிந்து மணந்து, அவர் தங் குடும்பச்சுமைக்கு உதவியாயிருந்து இனிதுவாழலாம்.

இவ்வாறு, மறுமுறை மணம் வழக்கத்துக்குவரின் மாதர்க் குக் கற்பொழுக்கம் என்பது நிலைபெறுவது யாங்ஙனமெனின்; அதனையும் ஒருசிறிது விளக்குவாம். ஒருபெண்மகள் தன் மனத்திற்கியைந்த காதலனோடு கூடிவாழுங்கால், அவன் சொல் வழிநிற்றலும், அவனையன்றி ஆடவர் பிறரை அவனோடொப் பக் கனவிலும் நினையாமையும், ஈகையறங்களிற் சிறந்து எல் லார்க்கும் இனியளாய் அமைதியோடு ஒழுகுதலுமே கற்பொ ழுக்கமாவதாகும். "கற்பெனப்படுவது சொல்திறம்பாமை" என்னுந்திருமொழியுந் தன்காதலனோடு கூடிவாழும் ஒருமாது அவன்கற்பித்த நற்சொல்வழி நடத்தலே கற்பொழுக்கமாம் என வற்புறுத்துரைத்தல் காண்க. ஒருகாதலனோடுகூடியிருக் கும் வரையில் அவனுக்குமாறாக நடவாது அவன்மனம் உவப்ப நடத்தலே மாதர்க்குக் கடமையாதல் பெறப்பட்டமையின், அவன் இறந்தபின் வேறொருவனை மணந்து நல்லளாய் ஒழுகு தல் அவளது கற்பொழுக்கத்திற்குச் சிறிதும்பழுதாமாறில்லை. ஒரு காதலனோ டிருக்கையில் அவனுக்குமாறாய்ப் பிழைபட ஒழுகுதலே மாதரின் கற்பொழுக்கத்திற்குக் குற்றமாம் என்க. இனித் தனக்கு எவ்வாற்றானும் ஒவ்வாத ஒருவனோடு பிணைத் துவிடப்பட்ட ஒருநங்கை அவனைவிட்டுநீங்கித் தனக்கொத்த இயல்புடையானைக் கூடிவாழ்தல் அவளது கற்பொழுக்கத்திற் குப் பழுதாமாறில்லையென்பதனை மேலெடுத்துக்காட்டிய மிருதி

நூல்உரைகள் தெளிவுறுத்துதல் காண்க. பண்டைக்காலத்தி லும் தாரைஎன்னும் நங்கை முதலில் தனக்கொவ்வாத ஒரு வரை மணந்தாளாயினும், பின்னர் அவரைவிட்டுப்பிரிந்து சந்தி ரனை மணந்தமையும், அதுபற்றி அவளது கற்பொழுக்கம் பழு துறுமையும் மேலெடுத்துக்காட்டினும். துரோபதை பாண்ட வர் ஐவரில் எவ்வெவரை எவ்வெவ்வாண்டிற் கூடியிருந்தனளோ அவ்வவர் சொல்வழிநின்று அவரையன்றிப் பிறரைநினையாது ஒழுகினமையாலன்றோ அவளும் அழியாத கற்புடையாள் என்று சான்றோராற் புகழ்ந்தேத்தப்பட்டாள். இவைகளையெல் லாம் நுண்ணிதாக ஆராய்ந்துணர்வார்க்கு ஒருபெண்மகள் ஒரு வனோடு அன்புற்று மருவிவாழுங்கால் அவன்வழி முழுதும் நிற் றலே கற்பொழுக்கமாமென்பதும், அவன் இறந்தபின் அவள் வேறொருவனைமணந்து பின்னர் அவன்வழிநிற்றல் அவள் கற் பொழுக்கத்திற்கு வழுவாகாதென்பதும் இனிதுவிளங்கும்.

இனித், தெய்வத்தன்மைவாய்ந்த காதல் அன்பாற் பிணிக் கப்பட்ட ஒருநங்கை தன்காதலன் இறந்தபின்னும், அவன் உயி ரோடு வேற்றுநாட்டில் அகன்றபின்னும், உயிரோடு தன்மருங் கிருப்பினும் ஊழ்வலியால் நோயானுங் கட்குடி சூது முதலான வற்றானும் தனக்கொவ்வாதவன் ஆனபின்னும் வேறொருவனை மணத்தல் அவளது காதல்அன்பிற்கு ஒவ்வாதாலெனின்; நன் றுசொன்னாய், தெய்வத்தன்மைவாய்ந்த அத்துணைக் காதலன்பு உடைய ஒருமாது தன்காதலன் இறந்துபட்டான் என்பதுதெரிந் த அளவானே தானும் இறந்துபடுவள்; தீப்பாய்தல், நான்று கொள்ளுதல், நீரிலமிழ்தல், பட்டினிகிடத்தல் முதலான வழிகளால் தன்னுயிரை மாய்த்தல் காதலன் பாகாது; காதலன் இறந்ததுணையானே கதுமென ஏங்கி உயிர் நீங்குதலே உண் மைக் காதலன்பின் விளைவாமென இறையனுரகப்பொருளுரை யும் திருச்சிற்றம்பலக் கோவையாரும் நன்கெடுத்து மொழித லின் அவ்வியல்புடைய நங்கையரைப்பற்றி ஈண்டு ஏதுமே கூறல்வேண்டா. மற்று, இந் நிலவுலகத்திலுள்ள பெண்பா லார் எல்லாம் அத்துணை விழுமிய காதலன்பு உடையராதல் காணப்படாமையானும், அவரவர் இயல்புக்கு ஏற்ப அவ்வவர் பால் நிகழும் அன்பும் பலபடியான ஏற்றக்குறைச்சல் உடைய

தாய் நிகழக்காண்டலானும் சிற்சிலர் ஒழிய ஏனை எல்லார்க்கும் இனிய 'மருமுறை மணத்தின்' ஏற்றத்தை ஈண்டெடுத்து விளக்கினுமென்க. இன்னும், மருமுறை மணத்தில் அறவே விருப்பமில்லாத மங்கையரையும், இறைவன் திருவருள் வழி நிற்றலிலன்றி மணவாழ்க்கையிற் புகுதற்கு மனம்பற்றாத மாதரையும் அவற்றின்கட் செல்லுமாறு வற்புறுத்துதல் ஆகாதென்பதும் ஈண்டே அறியற்பாற்று.

அற்றாயின், மணவாழ்க்கை சிறந்ததோ, அதனையொழித்து இறைவனையே நாடிநிற்கும் அருள்வாழ்க்கை சிறந்ததோ என வினவின் அதனையும் ஒரு சிறிது விளக்குவாம். இவ்வுலகத்தின் இயல்பையும், இவ் வுலகத்திற் பலவகைப் பிறவிகள் எடுத்துப் போதரும் உயிர்களின் இயல்பையும் ஆழ ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், உயிர்கள் இவ்வுலகிற் பிறவிக்குவந்த பின்னர்த்தான் அவை சிறிது சிறிதாக அறிவு விளங்கப்பெற்று வருதல் புலனாகின்றது. எனவே, பிறவிக்கு வந்தாலன்றி உயிர்கள் அறிவு விளங்கப்பெறாவென்பதும் இதுகொண்டு தெளியப்படும். இது தெளியவே, உயிர்களைப் பல்வகை உடம்புகளிற் பிறப்பித்து அவை தமக்கு அறிவை முற்றும் விளக்கி அதன்பின் தமது திருவடிப் பேரின்பத்தை நல்குதலே இறைவனது திருவுளக் குறிப்பாதலுந் தெளியப்படுகின்றது. இங்ஙனம் உள்ள தனது திருக்குறிப்பு நிறைவேறும் பொருட்டே இறைவன் முதலில் உலகினை அமைத்து, அதன்கண் ஆண் பெண் என்னும் இருகூற்றிற்பட்ட பல்வகையுடம்புகளை யமைத்து, அவற்றின்கண் எண்ணிறந்த உயிர்களைப் பிறப்பித்து, அவை தமக்கு அறிவினை முறைமுறையே வளரச் செய்துவருகின்றான். ஆண்பெண் சேர்க்கையாலன்றி உயிர்கள் வேறுவகையாய்ப் பிறவி எடுத்தற்கு அவன் எங்கும் இடந்தரவில்லை. இப்போது மக்கட் பிறவியில் வந்தன போக, இன்னும் எண்ணிறந்த உயிர்கள் எல்லாம், விலங்குகள் பறவைகள் ஊர்வன நீர் வாழ்வன முதலிய பிறவிகளின் வழியே படிப்படியாய் ஏறி மக்கட்பிறவிக்கு வரவேண்டி யிருக்கின்றன. இனி, இயங்குமுயிர்களே யன்றி நிற்கு முயிர்களாகிய புற்பூண்டு மரஞ்செடி கொடிகளில் உள்ளனவும் அங்ஙனமே மேன்மேற் பிறவிகளில் ஏறி மக்கட் பிறவிக்கு வரல்வேண்டும். இனி, மக்கட் பிறவிபி

னுள்ளும் எண்ணிறந்தோர் இன்னும் எண்ணிறந்த பிறவிகளை எடுக்கவேண்டும். இனிப், பிறவிக்கு வந்த இவை போகப், பிறவிக்கு வராத உயிர்களும் எண்ணிறந்தனவா யிருத்தலால், அவையெல்லாம் பிறவிக்கு வந்தாகல்வேண்டும். இவை யவ்வளவும் ஆண் பெண் சேர்க்கையால் மட்டுமே பிறவிக்கு வருமாறு வகுத்திருக்கும் இறைவன்றன் அமைப்பின் பான்மையை உன்னியுணர்ந்து பார்க்குங்கால், ஆண் பெண் ஒருங்குசேர்ந்து வாழும் மணவாழ்க்கையே அவனமைப்புக்கு இசைந்த சிறப்புடையதாதல் விளங்கா நிற்கின்றது. என்றாலும், மணவாழ்க்கையைக் கைக்கொள்பவர்கள் தம்முள் ஒத்த அன்புடைய காதலனுங் காதலியுமாய் இருத்தல் வேண்டு மென்பதையும், அவ்வாறு ஒத்த அன்பு வாயாதவர்கள் துன்பமுங் கவலையும் எய்தி ஆண்டு முதிரா முன்னரே மாண்டுபோவதோடு அவர் வயிற்றிற் பிறந்த பிள்ளைகளுஞ் சீர்கேடுடையவர்களாய்த் துன்பவாழ்க்கையுட் பட்டுத் தம் பெற்றாரைப்போலவே தாமும் விரைவில் மாய்ந்துபோவரென்பதையும் ஒவ்வொருவருங் கருத்திற்பதித்துத், தத்தமக்கு ஏற்ற துணை வாய்த்தாலல்லாமல் மணவாழ்க்கையிற் புகுதலாகா தென்பதனையும் ஈண்டு வலியுறுத்துகின்றாம். மணவாழ்க்கை யென்பது இன்பத்திற்கும் இனிய பிள்ளைகளைப்பெறுதற்கும் வாயிலாயிருக்க வேண்டுமே யல்லாமல், துன்பத்திற்குந் துயர்தரும் பிள்ளைகளைப் பெறுதற்கும் வாயிலாதல் ஆகாது. மேலுந், தமக்கேற்ற துணையைத் தேடும் முயற்சியில் உள்ளவர்கள், தங் குலத்தில் தமக்கேற்றது இல்லாவிட்டால், வேறு குலத்தில் ஏற்றதொன்றனைத் தேர்ந்து மணம்புரிதற்குஞ் சிறிதும் அஞ்சலாகாது. பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு அஞ்சித், தமக்கு உயிர்த்துணை யாகற்பாலதனைக் கைவிடுபவர்கள் இன்பவாழ்க்கைக்கும் இறைவனருளுக்கும் உரியவராகமாட்டார்கள். அவர்கள் நீண்டநாள் இந் நிலவுலகத்தில் வாழ்ந்து அறிவையும் அன்பையும் வளர்க்கமாட்டாதவர்களாய்க் கடிதில் இறந்து, வேறொரு பிறவியிற் புகுந்து ஆண்டும் அவ்வாறே விரைவில் மாய்ந்து, அவ்வாறே பிறவிவட்டத்தில் ஓயாமற் கிடந்துழல்வர். எனவே, ஆசிரியர் தெய்வத்திருவள்ளுவர்,

"ஆய்ந்தாய்ந்து கொள்ளாதான் கேண்மை கடைமுறை
தான்சாந் துயரந் தரும்" என்று அருளிச் செய்த மெய்

புரை, கேண்மையில் மிகச் சிறந்து உடலும் உயிருமாய்ப் பொருந்தத்தக்க கணவனும் மனைவியுமான இருவர் மேற்றாய் நிற்றல் போல், வேறு பிறர்மேல் நில்லாமையுந் தெற்றென விளங்கா நிற்கும். அவரது சேர்க்கை பெரிதும் ஆய்ந்தாய்ந்து நிகழற்பாலதாகு மென்பதனை மேலும் வலியுறுத்தல் வேண்டாம். இவ்வாறெல்லாம் ஆராய்ந்து கொள்ளற்பாலதாகிய மணவாழ்க்கைக்கு ஏற்ற தகுதியில்லாதவர்கள், துறவு வாழ்க்கையிற் புகுந்து தமக்கும் உலகிற்கும் நன்று ஆற்றுதலே செயற்பாலாரென்க.

அற்றேல், மணவாழ்க்கை தகுதியாகவாய்க்கப்பெற்றவர்கள் ஒழுகவேண்டிய முறைகள் எவ்வெவையென்றால், அவற்றையும் முறையே விளக்கப்புகுவாம்.



பதினேழாம் அத்தியாயம்

இன்பமுங் கருவும்

இறைவன் உயிர்களை ஆணும்பெண்ணுமாய்வகுத்து அமைத்தது எதற்காக என்று சிறிது ஆழ்ந்து ஆராய்வோமாயின், அறியாமை யிருளிற் படிந்துகிடந்த அவ்வுயிர்களுக்கு அறிவு வெளிச்சத்தைக் கொடுக்கவும், அறியாமையே இன்பமாய்க் கொண்டிருந்த அவற்றிற்கு அறிவோடிருந்து நுகரும் இன்பத்தின் விழுப்பம் இன்னதென்று அறிவிக்கவும், அவ் வின்ப நுகர்ச்சியின் வாயிலாக அவை தம்மோடொத்த உயிர்களைப் பிறவிக்கு வருவிக்கவுமேயா மென்பதனை நன்குணர்ந்துகொள்வோம். எனவே, பிறவியெடுத்ததாலாய பயன் அறிவு விளக்கமும் இன்பப் பேறும் பிறவுயிர்த் தோற்றமுமேயாதல் எல்லார்க்கும் ஒப்ப முடிந்ததொன்றாகும்.

இம் மூன்றில் மக்கள் அறிவுடையராதல் கலை நூல்களை ஆராய்ந்து கற்றலானுங், கலைவல்ல சான்றோருடன் பழகுதலானும் வரற்பாலதாகும். மணற்கேணியைத் தோண்டத் தோண்ட அதன்கண் நீர் மிகுதியாய் ஊறுநிற்கும்; அதுபோல் உயர்ந்த அறிவுநூல்களை ஒருவன் கற்கக்கற்க அவன் அறியாமை நீங்கி அறிவுவிளக்கம் உடையனாகுவன். கல்லாதவர்கட்குஞ், சென்ற பிறவிகளிற் பயின்ற பயிற்சி வயத்தால் அறிவு மிகுந்து காணப்படினும், அவ்வறிவும் மேலும் பல நூல்களைக் கல்லாதவழி பவிளம் எய்தி மறையும். அறியாமை முற்றும் நீங்கும் வரையில் இடைவிடாது கல்விகற்றலை ஒருவன் கைந்நெகிழ விடலாகாது. இதுபற்றியே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

"யாதானும் நாடாமால் ஊராமால் என்னொருவன்
சாந்துணையுங் கல்லாதவாறு" என்று அருளிச் செய்தார்.

இன்ன நேரத்திலேதான் மாயும் என்று அறியப்படாத இந் நிலையில்லா உடம்பையும், இவ்வுடம்பின் தொடர்பால் வந்து சடுதியிலே மறைந்தொழியுஞ் சுற்றத்தாரையும் பாதுகாக்கும்பொருட்டு அழியும்பொருளுங்காக அல்லும்பகலுமாய்ப் பாடுபட்டுழைத்து வரும் மக்கள், இவ்வுடம்பையுஞ் சுற்றத்தாரையும் போல் நிலை

பின்றிச் செல்வதல்லாத எம் உயிரின் அறிவை விளக்கி, அவ்வறிவோடு உடன்கலந்து பிறவிகடோறும் எம்மோடு உடன்வருந் தன்மைத்தாகிய அழியாக் கல்விப் பொருளைப் பெறுதற்கு எவ்வளவு முயற்சியுடையவர்களாய் இருக்கவேண்டும்! பிறவிகடோறும் இங்ஙனம் உயிருடன் விரவிவந்து அதன் அறியாமையை நீக்கி அறிவை முறைமுறையே விளங்கச்செய்ய வல்லதாகிய கல்வியை ஒவ்வொரு பிறவியிலுங் கற்று அறிவு நிரப்பவேண்டுவது இன்றியமையாததாய் இருக்க, அவ்வாறு செய்தலைவிடுத்து, 'யாம் இயற்கை யறிவு உடையமாகலின் எமக்குக் கல்வி வேண்டாம்' எனக் கரைபவரின் புல்லறிவைக் கல்வியிற் சிறந்த சான்றோர்கள் ஒரு பொருட்டாகக் கருதுவரோ? ஆகவே, பிறவிகடோறும் பயின்ற பயிற்சிவயத்தால் இப்போது அறிவுடையர்களாய் உலவுவோரும் இடையறாது கல்விபயின்று மேலுமேலுந் தமதறிவை வளர்த்தாலன்றி, அவ்வறிவு திரும்பவும் அறியாமையாற் கவரப்பட்டு மழுங்கிப்போகும். பாசி நிறைந்த ஒரு குளத்தில் ஒரு கல்லை விட்டெறிந்தால், எறிந்த கல்லானது வீழ்ந்த இடத்திலுள்ள பாசிமட்டுஞ் சிறிது நீங்கி, அக் கல் நீரில் அமிழ்ந்தியவுடனே மீண்டும் அப் பாசி அவ்விடத்தை மூடிக்கொள்ளும்; அதுபோலவே, ஒரு சிறிது பயின்ற கல்வியால் நமதறியாமையின் ஒரு சிறு பகுதி சிறிதுநேரம் நீங்குமேனும், அப் பயிற்சியை விட்டபின் உடனே அவ்வறியாமை மீண்டும் நமதறிவை மூடிக்கொள்ளும்; இங்ஙனஞ் சிறிது விளங்க இடந்தந்து மறுபடியும் நமதறிவை மறைப்பதாகிய அறியாமையின் செயலையே 'மறதி' என்று நாம் வழங்குகின்றோம். இப் பொல்லாத மறதிக்குணம் நம்பால் இருக்கும் வரையில் நாம் நமதறியாமை யிருளைக் கடந்து அறிவுடையராதல் இயலாது. இத்துணைப் பொல்லாத மறதியை நாம் அறவே ஒழிக்கவேண்டுமானால், இடைவிடாத கல்விப்பயிற்சியும், அதன் வாயிலாக நினைவை ஒருமுகப்படுத்தி இறைவன் திருவருள் உருவிற் பதித்து நிறுத்தும் பழக்கமும் நம்பால் நிகழுமாறு செய்துகொள்ளல்வேண்டும். ஓவாதுசெய்யும் இவ்விருவகை முயற்சியே, ஒரு குளத்தில் நிறைந்த பாசியை முற்றும் வாரி யகற்றி அக் குளத்தின் நீரை முழுதுந்துப்புரவுசெய்யும் பெருமுயற்சியோடொத்து, நமதறியாமையை ஒருங்கே நீக்கவல்லதாகும். ஆகவே, அறி

யாமை நீங்கி அறிவைப் பெற்று, அவ்வறிவொளி வாயிலாக இன்பத்தை நுகர்தற்கு அடிப்படையாக உள்ளது கலைநூற் பயிற்சியாகிய கல்வியே யாகுமென்று எல்லாரும் இவ்வுண்மையை உள்ளத்திற் பதித்துக்கொள்வார்களாக!

அஃது உண்மையே யென்றாலுங், கல்வியறிவுடையவர்கள் நுகரும் இன்பந்தான் சிறந்ததென்று கூறுதல் என்னை? கல்வியறிவில்லாதவர்களுங் கல்வியறி வுள்ளவர்களைப் போலவே இன்ப நுகர்ந்துவாழ்தலைக் காண்கின்றேமேயெனிற்; பன்றி மலந்தின்று களித்தலையும், பைங்கிளி தீஞ்சுவை மிக்க மாங்கனி வாழைபங் கனிகளை நுகர்ந்து இன்புறுதலையுங் கண்டிலேபோ? இவ்விரு வேறு வகையான இன்ப நுகர்ச்சிகளில்உள்ள வேறுபாடு கண்டவர்க்கே, கல்வியறிவுடையார்பால் நிகழும் இன்பத்தின் உயர்வும் அஃதில்லார்பால் தோன்றும் இன்பத்தின் தாழ்வுந் தெற்றெனப் புலனாகா நிற்கும்.

கல்விப்பயிற்சியில் மிக்கவர்க்குநுண்ணுணர்வு மிகுதிப்படுதலால், அவ் வுணர்வுநிகழ்ச்சிக்கு இடமான அவர்தம் உடம்பும் அவ்வுடம்பில் அமைந்த பொறிபுலன்களும்உணர்வு மிகுந்தனவாயிருக்கும். அத்துணை உணர்வு மிகுந்த அவர்தம் உடம்பின் உறுப்புகள் இனிமை மிகுந்த பண்டங்களோடு ஒன்று சேருங்கால், அவை அவர்க்கு அளவுபடாத இன்பத்தினை விளைக்கும். அறிவு மழுங்கிய பலர்க்குப் புலனாகாத சில பண்டங்களின் மணம் அறிவு விளங்கிய சிலர்க்கு உடனே புலனாதலும், அறிவு குறைந்த பலர்க்குப் புலனாகாத வேறு சில பண்டங்களின் சுவை அறிவு நிறைந்த சிலர்க்கு உடனே புலனாதலும், அறிவு நுணுக்கமில்லாத பலர்க்குப் புலனாகாத சில அருமுயற்சிகளின் நுட்பங்கள் அறிவு நுணுக்கம் வாய்ந்த மற்றைச் சிலர்க்கு உடனே புலனாதலும் நாடோறும் நமது வாழ்க்கையில் நன்கறியப்பட்டு வருகின்றன வல்லவோ? ஆகவே, கல்வியறிவு வாய்ந்தார்பால் நிகழும் இன்பத்தின் பெருமைக்கும், அஃதில்லார்பால் நிகழும் அதன் சிறுமைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை நன்குணர்ந்து, இவ் வுலகவாழ்க்கையில் நுகர்தற்குரிய இன்பங்களைச் சிறக்க நுகர்தற்கும், மறுமையுலகில் வரற்பாலதாகிய பேரின்ப நிலையினை முன்னுணர்ந்து அதனைப் பெறுதற்காந் தவமுயற்சியினை நன்கு செய்தற்குங் கல்விப்பயிற்சி

யானது இன்றியமையாததாகுமென் றுணர்ந்துகொள்க. இவ்வுண்மைகள்,

"தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறும் அறிவு" என்னும்,
"அறிவுடையார் எல்லாம் உடையர் அறிவிலார்
என் உடைய ரேனும் இலர்" என்றுந் தெய்வத் திருவள்ளுவரால் நன்கு அறிவுறுத்தப்பட் டிருக்கின்றன.

இனி, அறிவு விளக்கத்தின்பின் இன்ப நுகர்ச்சியும் மகப்பேறும் மக்கட்பிறவி எடுத்தவர்கள் அடைதற்குரிய பயன்களாகும். நாவாற் சுவைத்தற்குரிய இனிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதலுங், கண்ணாற் காண்டற்குரிய அழகிய காட்சிகளைக் காண்டலும், மூக்கால் மோத்தற்குரிய நறுமண விரைகளை மோத்தலுஞ், செவியாற் கேட்டற்குரிய இனிய இசைகளைக் கேட்டலும், உடம்பால் உறுதற்குரிய மெல்லணைகளிற் கிடத்தலும் இன்பந் தருவனவேயாயினும், அவையெல்லாம் இவ் வைம்புல வின்பங்களும் இவற்றினும் மிக்க புணர்ச்சியின்பமும் ஒருகாலத்து ஒருங்கே நுகரவல்ல காதலரின் இணைவிழைச்சு இன்பத்திற்கு ஒரு சிறிதும் ஒவ்வா. காதற் புணர்ச்சி யின்பமே உலகவாழ்க்கைக்கு உயிராய் உலவுகின்றது; இறைவன் திருவடியைத் தலைக்கூடும் மறுமை யின்பத்திற்கும் அதுவே வழிகாட்டியா யிருக்கின்றது; ஓர் ஆடவன் தனக்கேற்ற மாதினைக் கூடி இன்பம் நுகர்தற்கும், ஒரு மாது தனக்கினிய காதலனை மருவிக் களித்தற்கும் எவ்வளவு முயல்கின்றனர்! அம்முயற்சியில் அவர் தமது உயிர் போவதையும் எண்ணிப் பார்க்கின்றார்களில்லை! மணங்கூட்டப்பட்டார்க்குரிய கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து, அக் கட்டுப்பாடுகளினின்றும் வழுவினார்க்கு இன்ன இன்ன துன்பங்கள் செயற்பாலன வென்று எத்தனையோ சட்டதிட்டங்களை அமைத்து வைத்திருந்தும், மக்கட்டொகுதியினர் அம் முறையில் வழுவாவண்ணங் காதலரைத் தடுக்கவல்லராயினரா? சிறிதுமில்லையே. மணங்கூடினார் தம்முள் இசைவுகாணாராயின், தமது வாழ்க்கையிற் பிழைத்து ஒழுகுதற்கோ, அதற்குத் துணிவிலராயின் மங்கி மடிவதற்கோவன்றோ முனைந்து நிற்கின்றனர்! இக் காதலின்பத்தின் பொருட்டாக எத்தனை துன்பங்கள்! எத்தனை மிகுதியான பொருட்செலவுகள்! எத்தனை உயிர்க்கொலைகள்! இவ்

வளவு இடர்ப்பாட்டிற்கும் அஃது ஏதுவாயிருத்தலை உற்றுநோக்குங்கால், ஒருவரையொருவர் விழைந்து காதலின்பம் நுகர்தற்குரிய தகுதியுடையராய் மணவாழ்க்கை வாய்க்கப் பெற்றார்க்குள்ள புணர்ச்சியின்பத்தினும் மிக்கது பிறிதில்லையென்பது தெற்றென விளங்கற்பாலதேயாம். இது கண்டன்றோ **தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவனார்,**

"கண்டுகேட்டு உண்டுஉயிர்த்து உற்றறியும் ஐம்புலனும்
ஒண்டொடி கண்ணே உள" என்றும்,
"தாம்வீழ்வார் மென்றோள் துயிலின் இனிதுகொல்
தாமரைக் கண்ணான் உலகு" என்றும் அருளிச்செய்தார்.

மாணிக்கவாசகப் பெருமானும்,

"சொற்பால் அமிழ்திவள்யான்சுவை யென்னத் துணிந்திங்ஙனே
நற்பால்வினைத்தெய்வந்தந்தின்றுநான் இவளாம்பகுதிப்
பொற்புஆரறிவார் புலியூர்ப் புனிதன் பொதியில்வெற்பிற்
கற்பாவிய வரைவாய்க் கடிதோட்ட களவகத்தே" என்று

திருவாய்மலர்ந்திருத்தலுங் கருத்திற் பதிக்கற்பாற்று.

இத்துணைச் சிறந்த புணர்ச்சியின்பத்தைப் பெறுதற்குத்தக்க காதலன்பு வாய்ந்து மணங்கூடினார்க்கு, அவர்தம் வாழ்நாள் எல்லையளவும் இன்பமே பெருகுமல்லது, துன்பஞ் சிறிதுமே வாராது. கணவனாயினான் தன்னைவிடத் தன் மனைவியையே உயிர்போற் கொண்டு ஒழுகுவனாகலின், அவட்கு விருப்பம் அல்லாதவற்றை, அவள் வெறுப்பனவற்றை, அவட்குத் துன்பந் தருவனவற்றைக் கனவினுஞ் செய்யத் துணியான்; மனைவியாயினாளுந் தன் கணவனைத் தன்னுயிர்க்குயிராய்க் கருதி அவனைத் தெய்வமேபோற் கொண்டு பேரன்பின் பாலளாய் ஒழுகுவளாகலின், அவளும் அவன் விரும்பாதவற்றை, அவன் வெறுப்பனவற்றை, அவற்குத் துன்பந் தருவனவற்றை ஒரு சிறிதுமே செய்யத்துணியாள். அவ்விருவருங் கூடியிருக்குமிடம் நறுமணங் கமழும் பூஞ்சோலையாகவே விளங்கும்; அவ்விருவர் தம் இன்பச்சேர்க்கையிற்றோன்றுஞ் சிறுமகார் அப்பூக்களினின்று தோன்றுந் தீஞ்சுவைத்தெண் கனிகளாகவே வயங்குவர்.

ஆனால், இத்தகைய காதலின்ப மணவாழ்க்கை இந்நாட்டில் ஆயிரவரில் ஒரிருவர்க்காயினும் வாய்ப்பதில்லையே! சாதிக் கட்

டுப்பாடு சமயக்கட்டுப்பாடு குடும்பக்கட்டுப்பாடு குடிச்செருக்கு செல்வச்செருக்கு முதலான கொடிய காரணங்களாற், காதலன்பு உடையார் ஒருங்குசேர்ந்து மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு ஏலாமல், அன்பிலாரை மணந்து துன்புறும்படி வலிந்து புகுத்தப்படுகின்றனர். அதனாற், கவலையும், மனநோய் உடல்நோயும் வறுமையும் ஆங்காங்குள்ள குடும்பங்களில் மிகுவதோடு, அக் குடும்பங்களிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய்கொண்டவராயோ, அறிவில்லாதவராயோ, கொடியவராயோ, தீதுசெய்யுந்தொழிலராயோ தோன்றி இவ்வுலகவாழ்க்கையை நரகவாழ்க்கையாக்கி வாழ்நாள் முதிரா முன்னரே மாண்டொழிகின்றனர்! இத்தகைய நிலையில் இந்நாட்டவர் இருப்பதனாலேயே, இவர் தம்மைச் சீர்திருத்துதற் பொருட்டு இத்தகைய நூல்கள் எழுதவேண்டுவது இன்றியமையாததாயிற்று.

எனவே, இப்போது போலி மணவாழ்க்கையிற்புகுத்தப்பட்டுக் கணவனும் மனைவியுமாய் இருப்பவர் அன்பில்லாமையுடன் அறியாமையும் உடையரா யிருத்தலின், அவர் தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளின் பொருட்டாகவாயினுந், தம் அறிவையும் அன்பையும் வளர்த்துத் தமது வாழ்க்கையினைச் சீர்திருத்திக் கொள்ளற்பாலார். காதலன்பால் மணங்கூடினவர்களுங் கூடத் தமதறியாமையாற் பல பிழைகளைச் செய்து துன்புறுதல் கூடுமாகலின், அவர்களுந் தமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவான அறிவுமுறைகளைத் தேர்ந்து ஒழுகுதல் நன்றாகும். ஆகவே, இவ் விருதிறத்தார்க்கும் பயன்படும்பொருட்டுக் கீழே எழுதப்படும் வாழ்க்கைக்குறிப்புகளை அவ் விருவகையாருங் கருத்தூன்றிக் கற்று, அவற்றின்படி நடந்துகொள்வார்களாக!

முதலில், மணமக்கள் புணர்ச்சியின்பம் நுகர்தற்கேற்ற இளமைப்பருவம் எது வென்பதும், புணர்தற் குரிய பொழுது எது வென்பதும் ஆராயற்பாலன. இவ் விந்தியநாட்டின்கண் உள்ளாரிற் பார்ப்பனரும், பார்ப்பனரைப்போல் தம்மைத் தாமாகவே உயர்ந்த சாதியாராக உயர்த்திக்கொள்ள விழைந்து அப் பார்ப்பனரைப்போல் நடக்கும் வேறு சில வகுப்பாருமே, மணங் கூடுதற்கேற்ற கட்டிளமைப் பருவம் வரும் முன்னமே சிறுவர் சிறுமிகளை மணம் புகுத்துகின்றனர். எனைப் பல்பெரும் பிரிவினரான

மக்களெல்லாருந் தக்க இளமைப்பருவம் வந்த பின்னரேதான் மணஞ்செய்துகொள்கின்றனர். மக்களினுந் தாழ்ந்த உயிர்களெல்லாம் ஆணும் பெண்ணுமாய்க் கூடிக்களிக்கும் இயற்கைநிகழ்ச்சியினை உற்றுநோக்குவோமாயின், ஆணும் பெண்ணும் மருவுதற்கேற்ற இளமைப் பருவம் அணுகும்முன் அவர்தம்மை மணங்கூட்டுதல் கடவுள் வகுத்த அமைப்புக்கு முற்றும் மாறானதாகும் என்பது விளங்கா நிற்கின்றது. ஓரறிவுடைய மரஞ் செடி கொடிகளுங் கூடப் பூத்துத் தேன் ததும்புகின்ற பருவத்திலன்றோ, வண்டுகள் தம்மை அணுகுதற்கு இடந்தருகின்றன! ஆடு மாடு நாய் பூனை முதலான விலங்குகளுந் தாம் ஒருங்கு பொருந்துதற்கேற்ற பருவம் வரும்போதன்றோ ஒன்றுசேர்ந்து இன்புறுகின்றன? உலக இயற்கை இவ்வாறிருப்ப, ஆறறிவுடைய மக்களென்றும், அவருள்ளுந் தாமே உயர்ந்தோரென்றுஞ் சொல்லிக்கொள்ளும் வகுப்பினர் சிலர் மட்டுஞ், சிற்றறிவுடைய விலங்குகளுஞ் செய்யாத குழவிப்பருவ மணத்தைச் செய்தற்கு விடாப்பிடியினராய் நிற்பது எவ்வளவு இழிக்கத்தக்கதா யிருக்கின்றது! 'மணம்' என்பது ஆணும் பெண்ணும் மருவுதற்பொருட்டு அறிவுடையோர் முன்னின்று செய்யும் ஏற்பாடாயின், மருவுதற்கு ஏலாத நிலையிலுள்ள சிறுவர் சிறுமியரை மணக்கூட்டுவோர் அறிவுடையராவரோ? பேதைச்சிறார்கள் 'பாவைக் கல்யாணஞ்' செய்து விளையாட்டயர்தற்கும், பேதைமக்கள் பேதைச் சிறாரை மணம் பொருத்துதற்கும் வேற்றுமையுண்டோ சொன்மின்கள்!

மேலுஞ், சிறுபருவ மணத்தால் விளையுங் கேடுகளும் பல. கல்வி கற்றற்கும், அங்ஙனங் கல்விகற்கும் முகத்தால் அறிவை உயர்ந்த துறைகளிற் செலுத்துதற்கும் ஏற்றதாகிய சிறு பருவத்திலேயே நம் அருமைப்பிள்ளைகட்குக் காமநினைவினை எழுப்பிவிடுதல் எவ்வளவு தீயது! மணஞ்செய்யப்பட்ட சிறுவர்களோ தாம் மணங்கூட்டப்பட்டது எதற்காக என்பதை உடனே உணர்ந்துகொள்கின்றார்கள்; அதனால் அவர்கட்குக் காமநினைவு அந்தப் பருவத்திலேயே தலையெடுத்து நிற்கத் துவங்கிவிடுகின்றது. கல்வி கற்று அறிவைப் பலமுகத்தால் வளர்த்தற் குரிய அச் சிறு பருவத்திலேயே காமநினைவு தலையெடுத்து நின்றால், அவர்கள் கல்வியிலும் ஒழுக்கத்திலுஞ் சிறந்தாராகித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்

படுதல் எப்படி? அங்ஙனம் மணம் பொருத்தப்பட்ட சிறுவருஞ் சிறுமியரும் ஓரில்லத்திலேயே யிருக்க நேர்ந்தாலோ உடம்பு முற்றாத அந்தப் பருவத்திலேயே அவர்கள் புணர்ச்சிசெய்யப்புகுந்து விடுகின்றனர். இதனைப் பலகாற் பலவிடத்துங் கண்டுங் கேட்டும் இருக்கின்றோம். உடம்பின் உறுப்புகள் புணர்தற் கேற்ற வளர்ச்சியினை எய்தாத அவ்வளவு பிள்ளைமைப் பருவத்திலேயே அவர்கள் காமப்புணர்ச்சியிற் கன்ணாகை நின்றால், அவர்தம் கல்வி யறிவு பழுதுபடுதலோடு அவர்தம் உடம்பி னுறுப்புகளும் பழுதாகி அவர்கள் விரைவில் மாள்வர் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! இதனாலேதான், பிள்ளைமைப்பருவத்திலேயே மணஞ்செய்யும் பார்ப்பனர்க்குள் இளைஞர் சாவு மிகுதியாயிருக்கின்றது; அதனாலேதான் அவ் வினத்தார்க்குள் இளம்பருவக் கைம்பெண்கள் பெருந்தொகையினராய் இருக்கின்றனர்!

அதுவல்லாமலும், பேதைப்பருவச் சிறுமியரை இளைஞரே யல்லாமல், இளமைப்பருவந் தாண்டியவர்களும் மணஞ்செய்து கொள்ளும் மிகக் கொடிய வழக்கம் இந் நாட்டின்கண் மிகுந்திருத்தலாற் காமச்சுவை கண்ட கட்டிளைஞரும் இளமைகடந்து முதிர்ந்த ஆடவருந், தாம் மணந்துகொண்ட பேதைச் சிறுமிகளை அவர்கள் பூவாததற்கு முன்னமே வலிந்துபற்றிப் புணர்கின்றார்கள்! அதனால், அவ் வேழைச் சிறுமியர் தமது பெண்ணுறுப்புப் பழுதுபட்டுப், பின்னர்த் தம் வாழ்நாள் எல்லையளவுங் கொடுநோய் பலவற்றிற்கு இரையாகி மாள்கின்றனர்! ஐயோ தெய்வமே! இத்தகைய அட்டூழியம் இவ்விந்தியநாடல்லாத வேறெந்த நாட்டிலேனும் நடக்கக் கண்டதுண்டோ! கேட்டதுண்டோ! மற்றை நாடுகளிலில்லாத ஒரு பெருங் கொடுமையினை இந் நாடு தன்னகத்துள்ள ஏழைப்பெண்மக்களுக்கு இழைத்துவருகையில், இஃது அந் நாடுகளைவிட நாகரிகத்திற் சிறந்ததென்று சொல்வதினும் வெட்கக்கேடான செய்தி வேறொன்று உண்டா சொல்லுமின்கள்! இத்தகைய அடாத செய்கைகளைச் செய்வாரை உயர்ந்த சாதியாராகச் சொல்லுதலும், அவர்களை எல்லாச் சடங்குகட்குங் குருவாகவைத்து அவற்றை நடப்பித்தலும், அவர்கள் செய்யும் அத்தீயசெயல்களைப் பின்பற்றி அவற்றைத் தாமுஞ் செய்ய முந்து

தலும் நம் அருமைத் தமிழ்மக்கட்குப் பொருந்துமோ என்பதனைக் கூர்ந்து பார்மின்கள்! அதுகிடக்க.

இனி, நம் அருமைப் பெண்மக்களைப் பூத்தவுடனே மணஞ் செய்விக்கலாமோ வென்றால், அதுவும் ஆகாமை காட்டுவாம். பெண்மக்கள் மங்கைப் பருவம் எய்தியவுடனே அவர்களுடம்பின் உறுப்புகள் வளர்ந்து முற்றிவிட்டன என்று நினைப்பது பிசகு. தோளெலும்பு, தோட்பட்டை யெலும்பு, வயிற்றின் கீழுள்ள முக்கோண எலும்பு, காலெலும்பு முதலியனவெல்லாம் வளர்ந்து முற்றுவது, பெண்பாலார்க்கு இருபத்து நாலாவது ஆண்டிலும், ஆண்பாலார்க்கு இருபத்தெட்டு அல்லது முப்பதாம் ஆண்டிலும் நிகழ்கின்றனவென்றும், ஆகவே அவ்வாண்டுகள் வரையில் அவர்கள் மணங்கூடுதலாகாதென்றும், இவ்வுண்மைகளை நன்காராய்ந்து கண்ட அமெரிக்க மருத்துநூலாசிரியர் ஒருவர் தமது நூலில்* நன்கு விளக்கியிருக்கின்றார். குளிர் மிகுந்த நாடுகளிலுள்ள பெண்மக்கள் பூப்பதற்குக் காலம் நீளுதலுஞ், சூடுங் குளிரும் ஒக்க நாடுகளிலுள்ள இளமகளிர் பூப்பதற்கு அங்ஙனங் காலம் நீளாமையும் பகுத்துணர்ந்துபார்க்கும்வழி, வெளிநாடுகளிலுள்ள மகளிர் இருபத்துநான்கு ஆண்டுகட்கு மேலும், நம் இந்தியநாட்டு மகளிர் இருபது ஆண்டுகட்கு மேலும் மணஞ்செய்து கொள்ளுதலே சாலச் சிறந்ததாகும். இந்நாட்டின்கணுள்ள இளைஞர்கள் எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும் இருபத்தெட்டு அல்லது முப்பது ஆண்டுகட்குமுன் மணஞ்செய்துகொள்ளல் ஆகாது.

ஏனென்றால், இந்நாட்டின்கட் பெண்பாலாரை விட ஆண்பாலாரே தமது குழவிப்பருவந்தொட்டு அறிவுநூற் கல்வியொடு தொழிற் கல்வியும் பயிலவேண்டியவர்களாயிருக்கின்றனர். அங்ஙனம் பயின்று அறிவுபெறுதற்கும், பெற்ற அவ் வறிவுகொண்டு பல முயற்சிகளைச்செய்து பொருள் ஈட்டுதற்கும், ஈட்டியபொருளை இனித் தாம்புகும் மனைவாழ்க்கை இடரின்றி நடைபெறும் பொருட்டுச்சேர்த் தொருதொகை யாக்குதற்குங் குறைந்தது அவர்க்கு இருபத்தெட்டாண்டாவது செல்லல்வேண்டும். இவ்வாறு அறிவும் முயற்சியும் உடையராய்ப், பொருள் தொகுத்தற்

* Read the 2nd chapter in 'The Science of a New Life' by Dr. John Cowan, M. D.

குரிய சுறுசுறுப்பு வாய்ந்த புத்திளமைக் காலத்திலேயே நம் இளை ஞர்கள் மணஞ்செய்து கொள்வார்களானால், அதனால் அவர்கள் அடையுந் துன்பத்தை அளவிட்டுச் சொல்லுதல் எலுமோ?

முதலிற் கல்விகற்றற்கு மூளையில் மிகுந்த வலிவு இருத்தல் வேண்டும். பின் மூளையிலிருந் துண்டாகும் ஒருவகைக் கருநீர் அம் மூளையை வலுப்படுத்துவதுடன், உடம்பினுறுப்புகள் எங் கும் பரவி அவைதம்மை மிகவும் உரம்பெறச் செய்தும் வருகின் றது. இத்தகைய கருநீர், உடம்பினுறுப்பு எதனையும் அளவுக்கு மிஞ்சி வேலைசெய்யவிடாமற் பாதுகாக்கும் வரையில், அவ்வுறுப் புகள் எல்லாவற்றிற்கும் வலிமைதந்து, உடம்பைச் செழுமை யாக வளரவைக்கும். மற்றுக், காம விருப்பமே எந்நேரமுங் கொண்டு புணர்ச்சி செய்தலாலோ, உடம்பின் மிகச் சிறந்த சாறு கிய கறை (விந்து) ஒழுகிப்போதலுடன், மூளையின் சாறுகிய உயர்ந்த கருநீரும் வீணே செலவாகி, மூளையையும் அறிவையுங் கண் முதலான பொறிகளையும் பழுதுபடுத்தா நிற்கும்.* இங்ங னம் அளவுக்கு மிஞ்சிப புணர்ச்சியாற் கறையையுங் கருநீரையுந் தொலைத்துவிடுவார்க்கு மூளையில் வலிவு குன்றுதலால், அவர்க்கு அறிவும் வலிகுன்றும்; அது குன்றவே, அவர் அரியபெரிய நூல் களைக் கற்றலுங் கற்றவைகளை மறவாது நினைவில் அமைத்தலும் இயலா; கல்வியும் நினைவுமில்லா தொழியவே, அவர் அரியபெரிய அறிவு முயற்சிகளைச் செய்து பொருள் தேடுதலும் இயலாது. "பொருளிலார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை" என்ற தெய்வத் திரு மொழிப்படி, அவர் தாம் வறுமைப்பட்டுத் துன்புறுவதொடு, தம்மைச் சார்ந்த மனைவி மக்கள் பெற்றூர் உற்றூர் முதலியோரை யுந் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குவர்.

அதுவேயுமன்றிக், கறையுங் கருநீருங் சழிந்தவர்க்கு, அவர் தம் உடம்பு சாறற்ற சக்கைபோல் ஆய்விடும். அந்நிலையில், அவர் வருத்தமான எதோர் உடம்பு முயற்சியுஞ் செய்ய வலியற்றவ ராய்ப், பலவகை நோய்கட்கு இரையாகுவர். ஆனதனுற்றூன், அறிவு குறைந்த மக்களுங்கூடக் கொள்ளைநோய் அம்மைநோய் நச்சுக்காய்ச்சல்நோய் ஊரெங்கும் பரவியிருக்குங் காலங்களிற், கணவனும் மனைவியும் ஒன்றுசேராமல் விலகியிருத்தல் வேண்டு

* Ibid, p. 97.

மெனக் கட்டுரைத்து வருகின்றார்கள். நோய் பரவிய அக்காலங் களிற் புணர்ச்சி செய்து தமது உடம்பிலுள்ள வலிய நீரைக் கழித்து விடுபவர்கள் பெரும்பாலும் அந்நோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிர்துறத்தல் கண்கூடாக அறியக்கிடக்கின்றது. ஈதென்னை! உடம்பிலுள்ள கருநீர்ச் செலவிற்கும் நோய்க்கும் யாது தொடர்பு இருக்கின்றது? என்று வினவினாற் கூறுதும். உடம்பில் ஊறுங் கருநீர் உடம்பைமட்டும் வலிவேற்றுவது அன்று; நோயை விளைவிக்கும் நுண்ணிய நச்சுப் புழுக்கள் உடம்பினுள் நுழைந் தால், அவை அங்கே இருக்க இடம்விடாமல் அவற்றை உடனே வெளிப்படுத்தும் பேராற்றலும் அக்கருநீர் உடையதாகும். அங் ஙனமே வித்துநீரும் (விந்துவும்) உடம்பகத்து ஓடி உயிர்க்கு நிலைக்களனாய் இருக்குஞ் செந்நீரினின்று வடித்தெடுக்கப்பட்ட தாகும்; நாற்பதுபலஞ் செந்நீர் (இரத்தம்) திரண்டு ஒரு பலம் விந்துவாகின்றது.* அது புணர்ச்சிக்கண் இன்பத்தைத் தருத லும் புதிய ஒருயிரைத் தோற்றுவித்தலும் வல்லதாயின், அதன் வலிமையை என்னென்று கழறுவேம்! செந்நீரினின்று வடித்த இவ் வித்துநீர் திரும்பவுஞ் செந்நீரிற் சுவறிவிடுமாறு செய்யவல்ல வர்க்கு உடம்பு பொன்போல் மினுமினு வென்று சுடர்விட்டு விளங்கும்; நரையின்றி மயிர் கறுத்துப் பளபளப்பா யிருக்கும்; கூற்றுவன் அவரை அணுவான். என்றாலும், வித்துநீரைச் செந் நீரிற் சுவறச்செய்வது எளிதானதன்று. தவவொழுக்கத்திற் சிறந்த உண்மை நல்லாசிரியனை யடுத்துப் பன்னெடுநாட் பணிசெய்து ஒழுகி, அவன் மனமுவந்து அறிவுறுக்கும்மெய்யுரையால் மூச்சை யடக்கத் தெரிந்தவர்க்கே அது வாய்வதாகும். மற்றையோர், அங்ஙனம் முழுதும் அதனைச் செந்நீரிற் சுவறவிக்கமாட்டாராயி னும், அதனை மிகுதியாய்ச் செலவு செய்யாமலும், இயன்றவளவு அது செந்நீரிற் கலக்குமாறு செய்யவும் பழகிக்கொள்ளலாம். காமநினைவிற் கருத்தைச் செலுத்தாது கல்வியிலேயே பெரும்பா லுங் கருத்தைச் செலுத்துகின்றவர்கட்கு, அவர்தம் வித்துநீர் இயல்பாகவே திரும்பவும் அவர்தஞ் செந்நீரிற் சுவறி அவரது உடம்பை அமிழ்தவடிவாக்குகின்றது. எவ்வளவுதான் அழகிற் குறைந்தவராயினும், அறிவுநூற் கல்வியில் மிக்கவர்க்கு அவரது

* Ibid, p. 106.

முகத்தில் ஓர் ஒளிவிளக்கந் தோன்றி எல்லார்க்குங் கவர்ச்சியை யுண்டாக்குதலும், எவ்வளவுதான் அழகின் மிகுந்தவராயினும் அறிவுநூற் கல்வி கல்லாதவர்பால் அவ்வொளிவிளக்கமுங் கவர்ச்சியுங் காணப்படாமையும் ஆராயுங்கால், கற்றவர் உடம்பில் வித்துநீர் மிகுதியாய்ச் செலவழியாது சுவறியிருத்தலுங் கல்லாதவர்பால் அஃது அங்ஙனம் ஆகாமையுந் தெற்றென விளங்காநிற்கும். எனவே, கல்விகற்றற்குங், கற்ற கல்வியறிவு துணையாகப் பல நன்முயற்சிகளைச் செய்து பொருள் தொகுத்தற்கும், உலகவாழ்க்கையில் மாறிமாறி வரும் நலந்தீங்குகளிற் பட்டுழன்று மனத்திட்பம் பெறுதற்கும் உரித்தாகிய புத்திளமைக்காலத்தே ஒருவன் மணஞ்செய்து கொள்வனாயின், அவன் அம்முயற்சிகளை யெல்லாஞ் செய்தற்கு இன்றியமையாத அறிவுவலிமை உடல்வலிமை யில்லானாய்த், தன்னையுந் தன்னைச் சார்ந்தாரையுந் துன்ப வெள்ளத்தில் அமிழ்த்துவன்.

அஃதுண்மையேயாயினும், வாழ்க்கைக்குவேண்டிய செல்வவளம் வாய்த்த குடும்பங்களிற் பிறந்த இளைஞர்க்கு, அங்ஙனம் வருந்திப் பொருளீட்ட வேண்டுவது இன்மையின், அவர் அவ்விளமைக்காலத்தே மணஞ்செய்து கொள்ளுதலாற் போதரும் இழுக்கென்னை யெனிற்; செல்வவளம் உடையார்க்குங் கல்வி இன்றியமையாதது. செல்வத்தைத் தானுந் துய்த்துப் பிறர்க்கும் பயன்படுத்தற்குக் கல்வியறிவு கட்டாயமான தொன்றன்றோ? கல்வியறிவில்லாதவன் பெற்ற செல்வமும், இளங்குழவி கையிற் கிடைத்த பொற்கிண்ணமும் ஒருவாற்றால் ஒக்கும். அக் குழவியாவது அப் பொற்கிண்ணத்தின் அருமை தெரியாமல் அதனைக் கண்டகண்ட இடமெல்லாம் வீசியெறிந்து விளையாடும்; கல்லாதவன் கையிற்கிடைத்த காசோ தனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாமையொடு, அவன்றனக்கும் பிறர்க்குந் தீங்கிழைப்பதுஞ் செய்யும். மேலுந், தான் உடம்பு வருந்தப் பாடுபட்டுத் தேடாமல், தன் முன்னோர் தேடிய பொருளைக்கொண்டு உயிர்வாழப் பார்ப்பவனுக்கு, உடம்புமுயற்சி யில்லாமையால், அவனுடம்பின் அகவுறுப்புகளிற் கொழுப்புமிகுந்து செந்நீர்க்குழாய்களை அடைத்துவிட, அவன் பலவகை நோய்கட்கு ஆளாகின்றான். செல்வக் குடியிற் பிறந்து முயற்சி யவிந்திருக்கும் இளைஞரிற் பெரும்பா

லார்க்கு ஆண்குறி வலிவிழந்துபோதலால், அவர் மணஞ்செய்த லாற் போதரும் பயன் என்னையோவென்று நகையாடி விடுக்க. செல்வக் குடியிலுள்ள மகளிரிற் பெரும்பாலார் தமக்குரியாரோடு இன்புறுதற்கு ஆகாமையால், அவர் தம் அகத்தே பணிசெய்யும் ஏவலாட்களைக் கூடி இன்புறுகின்றாரென்பதும் பலரறிந்த செய்தி யன்றோ? ஆதலாற், செல்வக்குடியிற் பிறந்தவர்களுங் கல்வி கற்றுத், தாமாக வருந்திப் பொருள்தேடித், தம்முடம்பை நோயில்லாத நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, அதன்பின் மணஞ்செய்து கொள்ளுதலே முறையாமென்றறிக. இங்ஙனம் மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு ஏற்ற காலம் ஒருவற்கு இருபத்தெட்டாண்டுக்கு மேலாவதேயா மென்பதூஉம் இதனாற் பெறப்படுதல் காண்க.

இனிப், பெண்மக்களில் இருபதாண்டுக்கு மேலும், ஆண் மக்களில் இருபத்தெட்டாண்டுகட்கு மேலும் ஆக மணஞ்செய்து கொண்டவர்கள் புணர்ந்தின்புறுதற்கேற்ற பொழுதுகள் இவை யென்பதும் ஆராயற்பாற்று. புதிதாக மணஞ்செய்துகொண்டவர்களிற் பெரும்பாலார் காமவெறிகொண்டு ஒரு வரைதுறையின்றிப் புணர்வது வழக்கமாகிவிட்டது. இக்காமநுகர்ச்சியில் மிகுதியாய்க் குற்றஞ்செய்பவர்கள் ஆண்பாலாரே யாவர். பெண்பாலாரில் அக் குற்றத்திற்கு ஆளாவார் மிகச் சிலர். ஆண்பாலாரைப் போலவே பெண்பாலாருங் காமவுணர்வுகொண்டவர்களாயிருக்க வேண்டுமாகையால், ஆண்பாலார்க்கு மட்டுமே அக் குற்றத்தை யேற்றுதல் பொருந்துமோவெனில், அவ்வியல்பினையும் ஒருசிறிது விளக்கிக்காட்டுவாம்.

"பெருமையும் உரனும் ஆடூஉமேன" என்றும்,
"அச்சமும் நாணும் மடனும் முந்துறுத்த
நிச்சலும் பெண்பாற் குரிய வென்ப" என்றும் பண்டைத் தமிழாசிரியரான தொல்காப்பியனார் அருளிச்செய் திருக்கும் உண்மையினைக் கூர்ந்து நோக்குங்கால், ஆண்மைக்குணனும் வல்லறிவும் ஆண்மக்களிடத்தில் இயற்கையாய்க் காணப்படுதலும், அச்சமும் நாணமும் மெல்லறிவும் பெண்மக்களிடத்தில் இயல்பாக அமைந்து கிடத்தலும் நன்குணரப்படும். ஆணுக்குரிய ஆளுங்குணமும் வலுகட்டாயஞ் செய்தலும் ஆண்மக்களிடத்தே யன்றி, ஆண்விலங்குகளிடத்துங் கிளர்ந்து தோன்றுதலைக் காண்

மின்கள்! அங்ஙனமே, பெண்ணுக்குரிய அச்சமும் ஆணை யெளி திலே தன் மருங்கு அணுகவிடாத நாணமும் பெண்மக்களிடத் தே யன்றிப் பெண்விலங்குகளிலும் அமைந்து கிடத்தலைக் காண் மின்கள்! இங்ஙனம் ஆண்பெண் அமைப்புகளில் இயற்கையாய்க் காணப்படுகின்ற இருவேறு இயற்கைகளே, ஆண்பாலார் வலிந்து செல்லுதற்கும் பெண்பாலார் அதற்கு இணங்காமல் ஒதுங்கி ஒழுகுதற்கும் ஏதுவாயிருக்கின்றன.

இன்னும், பெண்பாலாரின் பெண்ணுறுப்பு ஆண்பாலாரின் ஆணுறுப்பைவிட மிக மெல்லிய தன்மையுடையதாகும். எல்லா இரக்கமும் அருளும் உடைய இறைவன் அவ்வளவு மெல்லிதாக அதனை அமைத்திலனாயின், ஆணுறுப்பு அதனுள் உரைசிப் புண் ணாகிப் பெருந்துன்பத்தை விளைத்துப், புணர்ச்சி வேட்கையே ஆண்பாலார்க்கு இல்லாமற் செய்துவிடும். அத்துணை மென்றன் மை யுடையதாக அமைக்கப்பட்ட பெண்ணுறுப்புப், புத்திளமக ளிர்க்கு இன்னும் மெல்லியதாக இருக்குமென்பதனை யாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! அதுவேயு மன்றிப், புணர்ச்சியிற் பழகாத புத்திளமகளிர்தமது பெண்ணுறுப்பு வாயிலின்கீழ் மெல் லிய ஒரு தோல் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது; அஃது எதுக்காக அவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுளதென்றால், மெல்லிய பெண்ணுறப் புப் புழையினுள்ளே புறப்பொருள் ஏதும்புகாமைப்பொருட்டும், பனிக்காலத்து நளிரால் அதற்குப் பிணி நேராமைப்பொருட்டும், இன்னும் அதனைப் பழுதுபடுத்தும் வேறேதும் அதனை அணுகா மல் தடைசெய்தற்பொருட்டுமேயாம் என்று மருத்துநூலாராய்ச் சியிற் றேர்ந்த ஆங்கில ஆசிரியர்கள் நுவலுகின்றார்கள்.* முதன் முதற் புணருங்கால் இம் மெல்லியதோல் கிழிந்து செந்நீர் ஒழுகு மாதலால், அதனை இளமகளிர் பொறுது வருந்துவர். அவ்வருத் தத்தையறிந்து மணஞ்செய்த புத்திளமகளிரோடு அடுத்தடுத்து மருவுதலைக் கணவனாயினார் விலக்கிவிடுதல் வேண்டும். பெண் ணுறுப்புப் புணர்ச்சியிற் பழகும் வரையில் மனைவியின் குறிப் பறிந்து மருவுங் கணவர்பால் மகளிர்க்கு மாறா அன்புங் கவர்ச் சியுமுண்டாம். புணர்ச்சியிற் பழகிய பின்னரும் மனைவியின்

* Ibid, p. 75; See also Dr. Sylvanus Stall's 'What a Young Husband ought to know,' p. 132.

வேட்கை யறிந்து மருவுங் கணவரே தாம் பெரிது இன்புறுவ தொடு, தம் மனைவியர்க்கும் பேரின்பத்தை விளைப்பர்.

இங்ஙனம் இருவர் மாட்டும் மிக்க இன்பம் விளையுமாறு புணரும் புணர்ச்சியே, இருவர்க்கும் உடல்நல மனநலங்களைத் தருவதாகும். இருவர்க்கும் ஒத்த இன்பம் விளைதலால் இருவ ருள்ளமும் பெருங்களிப்பாற் றுளும்பும்; களிப்பிற் சிறந்த உள் ளத்தின் வயமாய் நிற்கும் அவர்தம் உடம்பின் அகவுறுப்புப் புற வுறப்புக்களும் அக்களிப்பினால் உவடுருவப்பெற்று மிகவுந் துலக்க முடையதாகும்; அக் களிப்பினால் உந்தப்பெற்ற அவருடம்பின் மின்னொளி யோட்டங்கள் ஒன்றோடொன்று விரவி, அவர்க்கு முன்னில்லாத ஒரு கிளர்ச்சியினையுந் தெய்வகுணங்களையும் உண் டாக்கும். இங்ஙனம் ஒருவருடம்பிலோடும் நுண்ணிய மின் னொளியோட்டம் மற்றவருடம்பிற் பாய, உடம்பாடும் எதிர்மறை யும் ஆன அவ் விருவகைப் பேராற்றலும் ஒருங்கு கலத்தலால், அவர் ஆண்டின் முதிர்ந்தாலும் உடம்பின் முதிராராய் என்றும் இளைஞராய் நூறாண்டும் நூறாண்டிற்குமேலும் இனிது உயிர் வாழாநிற்பர். இவர்தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோயற்ற திண்ணிய யாக்கை வாய்ந்தவர்களாய், அறிவிலும் நன்முயற்சி லுந் தெய்வ குணங்களிலுஞ் சிறந்து தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன் பட்டு நீடுவாழாநிற்பர் என்றுணர்ந்துகொள்க.

அஃதுண்மையேயென்றாலும், மனைவியைப் புணர்தற்கேற்ற காலமும் புணரும் முறையும் அறிவுறுத்துகவெனிற் கூறுதும். மக ளிர்க்குத் திங்கடோறும் பூப்புநிகழ்ந்த ஐந்தாம் நாளிலிருந்து பதி னாறும் நாள்வரையிற் புணர்ச்சிவேட்கை உண்டாமென்றும், அப் பன்னிரண்டு நாட்களிற் கூடுங் கூட்டமே கருவினைத் தோற்று விக்குமென்றும்பண்டையாசிரியரான **தெய்வத்தொல்காப்பிய னர்**, **திருமூலர்** முதல் இன்றை மருத்து நூலாசிரியர் ஈறாக இவ் வுண்மைகளை நன்காராய்ந்து கண்ட பேரறிஞர் கூறாநிற்கின்றார். இங்ஙனம் மகளிர்பாற் புணர்ச்சி வேட்கை நிகழ்தற்குரிய கால வரையறை ஆண்பாலாரில் அறிவிலும் ஆராய்ச்சியிலும் வல்ல ஆசிரியராற் கூறப்படினும், பெண்பாலாரின் இயற்கையைப், பெண் பாலாரில் அறிவாராய்ச்சி வல்ல பெருமாட்டியாரே கூறத் தெரி வது மிக்க பயனுடைத்தாம். ஆகவே, இத்துறையில் மிக நுண்

ளிய ஆராய்ச்சிசெய்து அரும்பெருநூல்கள் எழுதியிருக்கும் ஆங்கிலமாதரரான மேரிஸ்டோப்ஸ் (Marie Stopes) என்னும் அம்மையார் கூறுவதை இங்கே மொழிபெயர்த்தெழுதுகின்றோம்: "வேறொருவர்மேல் வைத்த காதலாற் றூண்டப்பட்டுச் சிக்குப் படுதல் இல்லாதகாதலன்பு வாய்ந்த மனைவிமார், தொழின்முயற்சி யால் வெளியூர் சென்ற தங் கணவரைப்பிரிந்துறையும்படி நேர்ந்த காலங்களில் அம் மாதர்பால் நிகழ்ந்த புணர்ச்சிவேட்கைக் குரிய நாட்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதலே அவ் வுண்மையைத் தெளி தற்கு உறுதிவாய்ந்ததாகு மெனக் கண்டறிந்தேன். அத்தகைய மாதர், தங் கணவன்மார் தம் அருகிருத்தலையும் தம்மோடு இனிது ஒருங்குவாழ்தலையும் நாடோறும் விழைகுவராயினுஞ், சில குறிப் பிட்ட நேரங்களில் தாம் அவரைப் புணர்ந்திருக்கும் வேட்கை மிகப் பெருகுதலையும் மேற்கொண்டு உணர்கின்றார்கள். அவ் வாறு புணர்தல்வேட்கை நிகழும் நாட்களைக் குறித்துவைக்கும் படி யான் கேட்டுக்கொண்ட மங்கைமார் எல்லாருந், தமக்குப் பூப்பு நிகழ்தற்குரிய காலத்திற்குச் சிறிது முன்னும், பூப்பு நின்ற பிற் சில கிழமைகளினும், அதாவது பதினான்குநாட்கட் கொரு முறையுந், தமக்குப் புணர்ச்சிவேட்கை மிகாநின்றது என ஒத்து ஒருமுகமாய்க் கூறினர். அப் பெற்றியரான அம் மாதரரிட மிருந்தே, புணர்ச்சி வேட்கை அடுத்தடுத்துப் பெருகுங் கால முறையினைத் தெரிந்துகொண்டேன்"* என்று அவ் வம்மையார் ஆராய்ந்துரைத்த உரை கருத்திற் பதிக்கற்பாலதொன்றாம். இங் ஙனமே ஆண்பாலாரில் மருத்துநூலாசிரியரா யிருப்பாரும் இவ் வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்டு கூறியிருக்கின்றார். நோய்கொண்ட மகளிர்மாட்டுஞ், செல்வக் களிப்பால் அளவுக்கு மிஞ்சி உணவு கொண்டு கொழுப்பு மிகுந்திருக்கும் பெண்பூதங்கள் மாட்டும் இவ்வியற்கை பிறழ்ந்து காணப்படினும், உடம்பு நல்ல நிலைமையி லுள்ள மங்கைமார் எல்லார் மாட்டும், பூப்பிற்குப் பின்னும் முன் னும் பதினான்குநாட்கட் கொருகாற் புணர்ச்சிவேட்கை நிகழ்தல் இயற்கையாய்க் காணப்படுகின்றது. ஆகவே, அந் நாட்களைக் குறிப்பாலாயினும் வெளிப்படையாலாயினுந் தெரிந்துகொண்டு,

* 'Married Love' by Dr. Marie C. Stopes, D. Sc., D. Phil., pp. 37, 38.

தம் மனவிமாரை மருவுவார்க்கே மிக்க இன்பமுங் களிப்பும் உண்டாம்; அந்நாட்களில் தம் கணவரை மருவிப் பெரிது இன்புறும் மகளிர் தம் கணவர்பால் அளவிறந்த விழைவுடையராய், அவர்க்கு உயிரும் உடலுமாய் ஒத்து நடப்பர். மற்றுப், புணர்ச்சி வேட்கை நிகழும் நாட்களிற் கூடாமலும், அவ்வேட்கை யவிந்த நாட்களிற் கூடியுந் தமக்குத் துன்பத்தைச் செய்யுங் கணவர்பால் மனைவிமார்க்கு உள்ளன்பு இல்லையாதலோடு, அவர்மாட்டு வெறுப்பும் நிகழாநிற்கும். இயற்கையிலே நல்லகுணமும் மனத்திட்பமும் வாய்ந்த மனைவிமார், தம் கணவர் தமக்கு வெறுப்பன செய்யினுந், தமது மனப்புழுக்கத்தை வெளிக்காட்டாது உள்ளடக்கி யொழுகுவர். ஆயினும்' அவர்க்குள்ள அப்புழுக்கம் அவருடம்பை நஞ்சாக்கி நோய்கொள்ளவோ, உயிர்மாளவோ செய்யுமென்பது திண்ணம். இருவர் நெஞ்சும் ஒன்றுகாமல் வேறுபட்டு நிற்றலால், மனைவாழ்க்கையும், நிறம் மங்கி மணம்போன மலர்போல், வெறுங் கடமைக்காகவே நடவாநிற்கும். இந்நிலைமையில் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும்பிள்ளைகளுந்தமக்குந்தம் தாய்தந்தையார்க்கும் உலகத்திற்கும் பயன்படுதலில்லாராய்ப் பிறந்து, துன்பத்தாற் குறுகிய வாழ்நாள் உடையராய்க் கழிவர் என்க.

இனி, இயற்கையில் அத்துணை நல்லகுணமும் மனவுறுதியும் வாயாத மகளிரும், நல்லகுணமுடையராயினும் புணர்ச்சி வேட்கையை அடக்க வலியற்ற மடவாருந் தம் கணவர்வழி நில்லாது, தமக்கேற்ற ஏனையாடவரை மருவிக் களியாநிற்பர். மேலே எடுத்துக் காட்டிய மேரிஸ்டோப்ஸ் என்னும் மருத்து நூற் பெருமாட்டியார் இதற்கு ஓர் உண்மைநிகழ்ச்சியை எடுத்து மொழிந்திருக்கின்றார். ஒருகால் ஒரு மங்கையை நோக்கி "நீர் என் நும் கணவர்மாட்டு உண்மையாக நடந்துகொள்ளவில்லை?" யென்று வேறொரு மருத்துவர் கேட்டபோது, அம் மாது "குறைந்தது பதினான்குநாட்கொருகால் யான் புணர்ச்சியை விரும்பினேன்; அந்நேரத்தில் என் கணவர் வாயாதபோது, எவர் முதலில் எதிர்ப்பட்டாரோ அவரை மருவலாயினேன்" என விடை பகர்ந்தனராம்.* ஆதலால், தம் மனைவிமார்க்குப் புணர்ச்சிவேட்கை நிகழுங் காலமறிந்து அவரைக் கணவன்மார் மருவுராயின், இரு

* Ibid, p. 45.

வர்க்கும் இன்பம் பெருகுவதோடு, அரிய கற்பொழுக்கத்திலும் இருவரும் வழுவாராய் நடந்து மனநலனும் உடல்நலனும் வாய்ந்த மக்களைப் பெற்று நீடுவாழ்வர்.

இனி, மனைவியாயினுள் கருக்கொண்டிருக்குங் காலங்களிற் கணவன் அவளை மருவுதல் நன்றோ தீதோ என வினவின், அக்காலங்களிலும் மனைவிக்குப் புணர்ச்சி வேட்கை நிகழுமாயின் மருவுதல் நன்றென்றும், அஃதில்லையாயின் அவ்வாறு செய்தல் தீதென்றும் உணர்ந்துகொள்க. மேலுங், கருக்கொண்ட மகளிர் தம் காதலரோடு இடையிடையே கூடிக் களித்தலால், அக் களிப்பினுல் உந்தப்படுங் கருவும் மகிழ்ந்த உள்ளத்தினதாய் வளர்ந்து மாட்சிமைப்படும்; அதுவேயு மன்றி, இடையிடையே உளமும் உடம்புங் கனிந்த புணர்ச்சி நடத்தலால், மனைவியின் பெண்ணுறுப்புக் குழைவுடையதாகிக் கருவுயிர்க்குங்கால், வருத்த மிகுதியினை உண்டாக்காது. இவ்வாறன்றிக் கருவுயிர்க்குங்காறுங் கணவனைப் பிரிந்து தனித்துறையும் மகளிர்க்கு இன்பவுள்ளம் இல்லாமையாற் கரு மாட்சிமைப் படாததொடு, புணர்ச்சியின்மையாற் பெண்ணுறுப்பும் இறுகிக் கருவுயிர்க்குங்காற் பெரு நோயினையு முண்டாக்கும்.

என்றாலுங், கருக்கொண்ட மகளிரைக் கூடுங் கணவர், மிகவும் விழிப்பாக மிகவும் மென்மையாக அவரை மருவுதல் வேண்டும். அவர்மேற் படுத்துக்கொண்டு கூடுதல் அவர்க்கும் அவர் வயிற்றிலுள்ள கருவுக்கும் பெருந்தீங்கு பயப்பதாகும். குந்திய நிலையிலும், ஒருக்கணித்துப் படுத்த நிலையிலும் மருவுதலே சிறந்த முறைபாகும்*.

மேலுங், கருக்கொண்ட மகளிரே யல்லாமற், கருக்கொள்ளாத மகளிரொடு புணருமிடத்தும், இரு முழங்கைகளையும் இரு மருங்கும் ஊன்றிக்கொண்டு, அவர்மேல் மெல்லெலன இனிதாய்ப் படுத்துப் புணர்தல் வேண்டுமேயன்றி, அவர்மேற் றமது உடம்பின் சுமையை முழுதுமேற்றி அவரை நசுக்கித் துன்புறுத்திவிடுதல் ஆகாது. தன்னைப் புணரும் ஒவ்வொருமுறையுந் தன் கணவன் தன்னைத் திக்குமுக்காடச் செய்கின்றனன் என்றும், அவன் அங்ஙனந் தன்னைப் புணர்ந்தபின் தான் அவ் விளைப்புக் களைப்பி

* Ibid, pp. 109-113.

வின்று மீளப்பல மணிநேரங்கள் செல்கின்றனவென்றும், அவ்வாறன்றி வேறு இனிய எளியமுறையால் மருவுதலை அவன் அறியாதவனாயிருக்கின்றான் என்செய்வேன்! என்றும் ஓர் இளமங்கை தம்மிடம் முறையிட்டு வருந்தியதை மேற்குறிப்பிட்ட மேரி ஸ்டோப்ஸ் என்னும் அம்மையார் தாம் எழுதிய நூலில் எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார்*.

இவ்வாறெல்லாந், தம் மனைவியரின் மனநிலை உடல்நிலைகளை நனித்தறிந்து, அவர்க்குந் தமக்கும் மிக்க இன்பம் விளையுமாறு அவரை மருவிவாழ்தலே நல்லறிவும் நற்குணமும் வாய்ந்த உண்மைக் கணவராவார் எல்லார்க்கும் உரிய உயர்ந்த ஒழுகலாறாய் இருக்கச், கணவரிற் பெரும்பாலார் தம்மனைவியரின் இருவகை நலங்களையுங் கருதிப் பாராது, அவரை மரக்கட்டைகளாகவுங் கருங்கற் சிலைகளாகவும் நினைத்து, அவர் விருப்பமின்றி வெறுப்பாய்க்கிடக்க, அவர்பால் தமது சாற்றை இரண்டொருநொடியில் தொலைத்துவிட்டு, அவ்வாற்றால் அவரையும் வருத்தித், தமது நலத்தையுஞ் சிதைத்துக், தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளின் நலத்தையுங் கெடுத்துத், தொடர்பாகத் தமக்கும் பிறர்க்கும் பெருந்துன்பத்தை விளைத்துவருகின்றார்கள். மனைவியின் வேட்கைக் குறிப்பும், அதனையறிந்து மருவுங்காலமும் அறியாது, காம மயக்கமே எந்நேரமுங்கொண்டு, கண்டகண்ட நேரமெல்லாம் புணர்ந்து, தன்னையுந் தன் பிள்ளைகளையும் பாழ்படுத்தின தன் கணவனைப்பற்றி முறையிட்டுக் கூறிய ஒரு மாதின் துன்பவுரையினை† ஈண்டு மொழிபெயர்த்து வரைகின்றாம்:-

"புதல்வரைப் பெறுதலில் எனக்குள்ள திகிலை, யாங்கள் மணஞ்செய்து கொள்வதற்கு முன்னமே என் கணவற்கு யான் தெரிவித்தேன். தாயின்நிலைமையை அடைதலால் வரும் பொறுப்பையுந் துன்பத்தையும் யான் ஏன்றுகொள்ளல்இயலாதென்றேன். அவரும் அதனைச் சிலகாலம் வரையில் தடைசெய்தற்கு வேண்டும் ஏற்பாடுசெய்தார். பின்னர் இவ்வேற்பாடு பராமுகஞ் செய்யப்பட்டது. முறையாக மணம் நடந்தேறிய பிறகு, தன் பெய

---

* Ibid, p. 66.

† Quoted in Dr. Sylvanus Stall's 'What a Young Husband Ought to know,' pp. 164—170.

ருக்குக்கெடுதலில்லாமலுஞ் சட்டவொழுங்குசமயவொழுங்கின் ஒருபாட்டுடனுந் தான் வேண்டியமட்டுந் தன் காமத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளலா மென்பது அவர்க்குப்பட்டது; ஆகவே, தான் விரும்பியபோதெல்லாம் யான் புணர்ச்சிக்கு இசைய வேண்டுமென அவர் வற்புறுத்தினர். யாங்கள் ஒன்றுசேரத் துவங்கிய காலத்தில் அவர் தாம் மொழிந்த சொல்லுறுதியைச் சிதைத்தார். ஓ அந்தப் பொல்லாத மணநாள் இரவே! இம்மண்ணுலகில் இருக்கும் வரையில் நீ ஒருபோதும் நீங்காத துயரத்தை என்னுள்ளத்திலும் என் மனைவாழ்க்கையிலும் இருத்தினபன்றோ! யான் அதனை என்றும் மறவேன். ஆயிரக்கணக்கானவர்க்குச் செய்ததுபோல, எமது சேர்க்கையின் சாவுக்கும் அஃது இலச்சினை இட்டது.

"அவரும் உடல்நலங் குன்றிவிட்டார்; யானும் அப்படியே; யாங்கள் இருவேமும் மனவலியுங் குறைந்துவிட்டோம். என்றாலும், நோய்கொண்ட வித்து என் வயிற்றகத்தே ஊன்றப்பட்டது; சூல் கொண்டேன். எமக்கும் எம் பிள்ளைக்கும் வேண்டிய மனைவாழ்க்கை வசதிகளை முன்னமே செய்துகொள்ளாமையால், யாங்கள் ஏழைகளாயும் வறியவர்களாயும் இருந்தோம். குழந்தை எப்படிப் பிழைக்கப்போகின்றதென்பதை நினைந்து நினைந்து அடைந்த திகிலிலும் மனநோயிலும் அக் கருவானது வளர்ந்து, அடுத்துவந்த மாசித்திங்களிற் பிறந்தது. மூன்று திங்கள் யான் பெரும்பாடுபட்டபிறகு, வேண்டாது பிறந்த அம்மகவின்பால் மனஇணக்க முடையளானேன். ஆயினும், அது பிறப்பதற்கு முன், அதன் உயிர்வாழ்க்கைக்கு மாறாய் யான் கொண்ட பகைமைக் குணமும், பொறுமையின்மையும், என்றுங் கலைக்கலாகாதபடி அக்குழந்தையின் மாட்டுப் பதிந்து காணப்படலாயின. இந்த மணிநேரம் வரையில் அப் பிள்ளை வேண்டாமையாற் பிறந்த பிறவிக்கு இரையாயிருக்கின்றது.

"ஓராண்டுக்குள் யான் மறுபடியுந் தாயாக வேண்டியிருப்பதைக்கண்டேன். அதனால் யான் வெருக்கொண்டு தளர்ந்த நிலைமையளானேன். எனது தலைச்சன்பிள்ளை பிணிப்பட்டதாயும் பெரிதுந் துன்புறுத்துவதாயும் இருந்தது (அது வேறு எப்படியிருக்கக்கூடும்?); அதனை அடிக்கடி உன்னித்துப் பால்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. என் கணவரோ எங்களைப் பாதுகாத்தற்

பொருட்டு விறகுவெட்டி விற்றார். வருமையோடுங், கொடிய மனத்துயரத்தோடும் மல்லாடும் நிலையிற் புதல்வர்களை இவ்வுலகத்திற் றோற்றுவிப்பது எவ்வளவு அடாத செயல் என்பதை முன்னும் பின்னும் உணர்ந்தேன். யான் உள்ளம் மயங்கியவளானேன். இத்தகைய நிலைமையில் தாயாயிருப்பதைவிட இறந்துபடுவதே வேண்டற்பாலதென உணர்ந்தேன். என் குழந்தையைத் தொலைத்து விடுதற்கும் ஒரு விருப்பமும் ஓர் உறுதியும் என் நெஞ்சத்துள் நுழைந்தன. எனக்கு நேயமாயிருந்த ஓர் அம்மையாரிடம் அதைப்பற்றிக் கலந்தேன்; அவருடைய தூண்டுதலாலும் உதவியாலும் அதைக் கொலைசெய்தேன். என் பிள்ளைக்கு நன்மை செய்தற்கேற்ற முற்குறி இல்லாதிருந்தும், மறுபடியும் ஓர் ஆண்டுக்கு உள்ளாகவே யான் சூல்கொள்ளும்படி கட்டாயப்படுத்தப் பட்டேன்; அஃதெனக்கு மிகப் பெரிய மனநோயினை விளைப்பதாயிற்று; அந்தக் காலத்தில் யான் மற்றுமொரு மகவினைப் பெறுதல் ஆகாதென உணர்ந்தேன். எல்லாஞ் சாக்காடுபோல் இருண்டு காணப்பட்டது. யான் மறுபடியும் மகிழ்ந்து ஏற்கும் வரையில், இந்தத் துன்பத்திற்கு என்னை ஆளாக்காமல் விட்டுவிடும்படி என் கணவரை யான் எவ்வளவோ கெஞ்சி வேண்டினேன்; ஆனால், என் கணவரோ என் வேண்டுகோளையும் என் நிலைமையையும் ஒரு பொருட்படுத்தாமல், தாம் தமது காமத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதலிலேயே பிடிவாதமாய் நின்றார்.

"பின்னர் யான் ஒரு மருத்துவரிடஞ்சென்று, எனது துயரமான நிலையினையும், இந்த நிலையில் மற்றுமொரு குழந்தையைப் பெறுதற்கு யான் வேண்டாமையினையும் எடுத்து உரைத்தேன். அவர் தம்முடைய முறையினையுந், தம்முடைய மருந்துகளையுங் கருவிகளையும் உடனேகாட்டி, அக் கருவினை அழிக்கவேண்டிய வழியும் எனக்குச் சொன்னார். அவர் சொன்னபடியே மூன்று திங்கள் செய்து, அதில் வெற்றிபெற்றேன். கருக்கொண்டு ஐந்து திங்கள் கழிந்தபின் என் மகவினை யான் கொன்றேன்.

"இது நிகழ்ந்த சில திங்களுக்குப்பின், மறுபடிம் என்மனம் புண்பட்டுத் துன்புறும்படி, திரும்பவுஞ் சூலியாக்கப்பட்டேன். மறுபடியும்என் குழந்தையை அழிக்கத் தீர்மானித்தேன்; ஆனால், அத் தீர்மானத்தைச் செய்கையிற் காட்டப் புகுந்தபோது, என்

மனத்துணிவு என்னைவிட்டு அகன்றது. என் உடம்பும் உயிரும் அழியும் நிலையில் இருந்தன. உயிரோடிருக்கும் என் மகவின் பொருட்டு யானும் உயிரோடிருக்க விரும்பினேன். தன் உயிர் வாழ்க்கை இயற்கைக்கு மாறாயும் அருவருக்கத் தக்கதாயுங் காணப்பட்ட எனது பிறவாக் குழந்தைக்கு யான் எவ்வளவு நன்மை செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவுஞ் செய்ய மனவுறுதிகொண் டேன். என்னுடைய மனநிலை உடல்நிலையானவை அப் பச்சிளங் கருவின் உயிரை எவ்வளவு மிகுதியாய்த் திரிபுபடுத்து மென அறிந்தேன்! ஆகவே, எனது தீய ஊழ்வினைப் பயனுக்கு ஒருவாற் ருல் யான் இணங்கி நடத்தலே செயற்பாலதெனக் கண்டு, அந் நிலைமையில் யான் எவ்வளவு மகிழ்வா யிருக்கவேண்டுமோ அவ் வளவுக்கு என்னை விட்டுக் கொடுத்தேன். யான் எதிர்பார்த்த படியே பிறந்த அம்மகவின் இயற்கையும் இருந்தது. அம் மக வுக்கு யான் முழுதும் நன்மைசெய்ய ஏலாதவளானேனே! வேறு யான் யாது செய்யவல்லேன்!

"அக்குழந்தையும் பிறந்தவுடனே, என்கணவர் தாம் வழக்க மாகச் செய்துவரும் முறைகடந்த செயலைச் செய்வதிற் பிடியாய் நின்றார். எனது விருப்பம் ஏதும் இல்லாமலே, மறுபடியும் யான் வலுகட்டாயமாய்க் கருக்கொள்ளும்படி செய்யப்பட்டேன். என் மகவினைத் தொலைத்துவிடுதற்கு யான் துணியக்கூடவில்லை. கருச் சிதைத்தலானது மிகக் கொடியதாகவும் விலங்கினியற்கையுடைய தாகவும் இயற்கைக்கு மாறானதாகவும் அருவருக்கத்தக்கதாகவுங் காணப்பட்டது. ஆகவே, என் மகவின்பொருட்டு, என்னாலான நன்மையை அதற்குச் செய்ய யான் உறுதிசெய்தேன். அதனை யான் மகிழ்ந்து வரவேற்கக் கூடாவிடினும், அஃது உயிர்பிழைத் திருத்தலை அமைதியுடன் பொறுத்துக்கொள்வதற்கு மனம் ஒருப் பட்டேன்.

"இந்த மகவினைக் கருவுயிர்த்த பிறகு, இனி எமது வறுமை யைப் பங்கிட்டுக்கொள்வதற்கும், வேண்டாத உயிர்வாழ்க்கை யில் வரும் பிழைபாடுகளாலுந் தீங்குகளாலுந் துன்புறுதற்கும் இன்னும் நான் குழந்தைகளைப் பெறுதல் கூடாதென உணர்ந் தேன். அதைவிட உடனே என் உயிரை மாய்த்து, அவ்வாற் ருல் என் உயிரையும் மகப்பெறும் என் வலிவையும் அழித்து

விடுதலே நன்றென வுணர்ந்தேன். குடும்பத்தைப் பராமரிக்கும் முழுப் பொறுப்பையும் என் கணவர் என்மேல் ஏற்றிவிட்டார். என் பிள்ளைகளைக் கருத்தாய்ப் பார்ப்பதற்கு எனக்கு ஒருமணி நேரங்கூட ஒழிவு கிடைக்கவில்லை என்றாலும், என் கணவரோ தமது காமவிருப்பத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதலிலேயே இன்னும் விடாப்பிடியாய்நின்றார். யானோ உயிரோடிருக்கும் ஒருதொழுத்தையாய்விட்டேன். உயிர் பிழைத்திருப்பதில் விருப்பமேயில்லை. கல்லறையே எனக்கொரு புகலிடமாகவுஞ், சாக்காடே எனக்கொரு தோழனாகவுங் காணப்பட்டன.

"இந்த நிலைமையில், இந் நிலைமை என் கணவற்கு நன்கு தெரிந்திருந்தும், இரண்டுமுறை நான் கருக்கொள்ளும்படி அவர் கட்டாயப்படுத்திவிட்டார். என் கருவைச் சிதைக்கும்படி ஒரு மருத்துவரை அமர்த்திக் கொண்டேன். அங்ஙனம் அதனைச் சிதைத்தமையால், எனது உயிர்நிலைக்கு வலிவா யிருக்கற்பாலது, அதாவது யான் கருக்கொள்ளுந் தன்மையானது முற்றுமே அற்றுப்போயிற்று. எனது பெண்டன்மைக்கு ஒளிசிறந்த ஓர் அருமணியாயுள்ள தனை என்னினின்றும் அகற்றப்பட்டேன். பெண்பாலார் மட்டுமே துன்புறுந் துன்பத்திற்பட்டேன்; உடம்பைப் பற்றிய துன்பத்தின் மட்டுமேயன்றிக், கசந்த கழிவிரக்கத்தாலும் உள்ள நோயாலும் நைந்தேன்.

"இத்தனை துன்பமும், என்கணவன் தன் புல்லிய காமவிருப்பத்தை ஒரு நொடிப் பொழுதில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதற் பொருட்டாகவே யான் படவேண்டுவதாகின்ற தென்னுந் திகிலான அழிவுணர்ச்சியொடு கூடவே யான் பட்டேன். எனது உடம்பை அவரது காமத்திற்காக ஒப்படைத்து விடுவது, மணஞ் செய்துகொண்ட மகளிரின் உடம்பு அவர்தங் கணவர்க்கு உரிமைப் பொருளாதல் பற்றியே என்னும் நன்னம்பிக்கையுடனேயே அவ்வாறு செய்தேன்; மக்கள் நேயவாழ்க்கையைப் பற்றியுஞ் சமய வொழுக்கத்தைப் பற்றியும் யான் கற்ற பொய்க்கல்வி அத்தகையதா யிருந்தது. அவரும் அங்ஙனமே சொன்னார். யான் அறிவுகேட்கப்போன எல்லா மாதர்களும், என் கடமையாவது கணவனுக்கு இணங்கி நடப்பதேயாமென்றுங், கணவர்க்கு அஃது உரிமையே யாதலால் அவர் அதனை எதிர்பார்க்கின்றன ரென்

றும், அவர்க்குக் காமஎழுச்சி உண்டாம்போதெல்லாம் அவரத னைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதலே வேண்டுமென்றும், இந்த வழியால் மட்டுமே மனைவிமார் தம் கணவரின் அன்பை நிலையாகப் பெறு தல் கூடுமென்றும் மொழிந்தனர். ஆகவே, யான் அவரது காமத் திற்கு என்னை வாய்பேசாமல் வருந்தி ஒப்படைத்துவிட்டு அதன் பின் யான் கொண்ட கருவை யழிப்பதொன்று, அல்லது யான் அவரைவிட்டு நீங்கி, யானே ஒருங்கிருந்து வாழமுடியாத அவ ருடைய இரக்கத்திற்கு என் மக்களை விட்டுப்போதலொன்று; இதைத்தவிர எனக்கு வேறுவழி யில்லை. எனது இயற்கையின் மென்றன்மைக்குக் கருச் சிதைத்தலானது மிகவும் வெறுப்பாகத் தோன்றியது; இஃது இடையிடையே என்னை யானே வெறுக் கும்படி செய்தது.

''எனது முதற்பிள்ளை மூன்று திங்கள் வளர்ந்ததும், என்னை விடுவித்துக்கொள்ளுதற்குப் பெரும்பாடுபட்டேன். என் குழந் தைக்கு இரண்டுதிங்களானதுந், தமது காமவிருப்பத்திற்கு இணங் கும்படி என்னை என் கணவர் கட்டாயப்படுத்தினர். அவரது நடக்கையானது மிகவுங் கடைப்பட்டதாகவும் அருவருக்கத் தக்கதாகவும் எனக்குத் தோன்றியது. என் பொருட்டும், என் பிள்ளையின் பொருட்டும் என்னை விட்டுவிடும்படி என்கணவரை மனநோயோடு அழுது கெஞ்சினேன்; துணையற்ற என் பிள்ளை யில்லாவிட்டாற், சட்டப்படி யுண்டான அவ்வுறவை நான் தீர்த் திருப்பேன். ஆனல், அம் மகவின்பொருட்டாகவே, அவரது வலிந்தசெயலுக்கு என்னையே யான் தாழ்வாக நினைந்து இணங்க லானேன். என்னைச் சூழ உள்ள மற்றைத் தாய்மார்கள் மனைவி மார்களும் அத்தகைய வன்செயல்களுக்குங் கருவழிக்கும் இழிந்த பழக்கத்திற்கும் உள்ளாவதை அவர்கள் சொல்லியபடியும் யான் அப்போது அறிந்தபடியும் எண்ணிப்பார்த்து, யானும் என் குழந் தையின் பொருட்டு உலகவாழ்க்கையிலிருக்க முடிவுசெய்தேன். என்றாலும், அப்போதுங்கூட யான் தாயாவதற்கு எனக்குள்ள உரிமைகளின் முறைபையும், அதன்பொருட்டு எனக்கு உண்டா கற் பாலதான தொடர்பையும், நீங்கள் .எவ்வளவு உறுதியாக ஆராய்ந்து பார்க்கின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கு யானும் ஆராய்ந்து பார்த்தேன். நீங்கள் அதனை எவ்வளவு தெளிவாகக் காண்கின்றீர்

களோ அவ்வளவுக்கு யானுங் கண்டேன். எனது பெண்டன்மையின் இயற்கையுணர்ச்சிக்கு உண்மையாகவும் முறையாகவும் நடக்க விரும்பிய என்னை, அப்போது சூழ இருந்த இழிந்தாரது சேர்க்கையானது நசுக்கிவிட்டது. எப்போது, எந்த நிலைமையில் யான் அவர்பாலிருந்து மகப்பெறுதலை ஏற்று, அவரது மகவுக்குத் தாயாதல் கூடுமென்று எனக்குள்ள உரிமையினை வற்புறுத்தினேன். எப்போது, எத்தனைமுறை யான் தாயாதற்கு என்னை இசைவிக்க வேண்டுமென்பதை யானன்றோ சொல்லல் வேண்டுமென அழுத்திப்பேசினேன். ஆனல், அவரோ என்மேற் சினங்கொண்டு தாம் என்னையுடையவரென்றும், எல்லா வகையிலும் யான் என் கணவர்க்குக் கீழ்ப்படிந்து ஒழுகுதலே செய்தல் வேண்டுமென்றும், யான் மனையாளாயிருத்தற்குத் தகுதியில்லேனென்றும், என்னையும் என் பிள்ளைகளையுந் தாம் விட்டு நீங்குதலை செயற்பாலதென்றும் அச்சுறுத்திக் கூறினர். இவைகேட்டு, எனக்கும் என் பிள்ளைகட்கும் பெருந்துன்பம் வரக்கூடு மென்றும், மேற்கே நெடுந்தொலைவில் உதவிசெய்யும் நண்பர் இன்றித் தனியேமாய் வறுமைப்பட்டிருத்தலின் என் சிறுமதலை உணவும் பெறுமல் வருந்த நேருமென்றும் அஞ்சி, என் உள்ளத்திற்பட்ட உண்மைகளை வெளிவிடாமல் அடக்கிவைத்தேன்; அது முதல், எனக்குண்டான வெறுப்பையும், மனத் தத்தளிப்பையும் என் நெஞ்சினுள்ளேயே இருத்திவைத்தேன். எனக்கும் என் கணவர்க்கும் உண்டான காம உறவைப் பற்றியமட்டில், யான் என்னை ஓர் இழிந்த மாதாகத், துன்பத்திற்கே பிறந்தவளாக ஒவ்வொரு வகையிலும் எண்ணி ஏங்கலானேன். இப்போதும் யான் அதனை நினைந்து மிகவுந் துன்புறுகின்றேன். யான் கையில் ஒருமகவை வைத்திருக்கையில், எங்கே யான் மறுபடியுங் கருக்கொள்ளும்படி வலிந்து புகுத்தப்படுகின்றேனே என்னும் பெருந்திகிலால், என் கணவருடம்பு என்மேற் படுதலில் எந்நேரமும் பேரச்சங் கொண்டிருந்தேன். ஒரு மகவுக்கு யான் பால் கொடுக்குங்காலம் முடியும்முன், அதனை அகற்றி, வேறொரு மகவுக்குப் பாலூட்ட நேர்வது குறித்துப் பெரிதுங் கலங்கினேன். இக் கலக்கம் பொறுமல், "ஓ, இறைவனே! இந்த அருவருப்பான கட்டிலிருந்து விடுதிபெற வழி இல்லையோ!" என்று அலறினேன்.

"என் கணவரிடத்து அன்பில்லாமையினால் இத்தகைய மன நிலை கொள்ளப்பெற்றேனென்று நினைதலாகாது. அவர்பால் யான் அன்பற்ற சொற் சொல்லியதுமில்லை, அன்பற்ற நினைவு கொண்டது மில்லை; அவர் பொருட்டு யான் மனமகிழ்ச்சியுங் கொண்டு வறுமையையும் வசதிக் குறைவுகளையுந் தாங்கினேன். என்றாலும், கணவன்மார் தம் மனைவிமாரிடத்து முறைகடந்து கொடுமையாகவும் அருவருப்பாகவும் நடந்துகொள்ளுதலை யான் அன்றும் இன்றும் என்றும் என் எல்லா வுணர்வோடும் வெறுத்தே பேசுகின்றேன்; தம்மனைவிமார் இயற்கையாகவே வேண்டாதிருக்கையில், அவரது இயற்கைக்கு அது மிகவும் வெறுப்பாயிருக்கையில் அவர் கருக்கொள்ளும்படி வலுகட்டாயஞ் செய்வதும், அவர்க்கு நேருந் துன்பங்களையும் பொறுப்புகளையுங் கணவன்மார் தாம் என்றுகொள்ள மனமின்றி ஏதுஞ் செய்யாலிருப்பதும் எவ்வளவு கொடுமை!"

இவ்வாறு தன் கணவனால் தானுந் தன் மக்களும் அடைந்த துன்பங்களைக் கன்மனமுங் கரைந்துருகும்படி எடுத்துரைத்த அயல்நாட்டு மாதின் நிலைமையிலேயே, இத் தமிழ்நாட்டிலுள்ள மாதரிற் பெரும்பாலாருங் கிடந்து துன்புறுகின்றன ரென்பதை அவரவரும் ஆங்காங்கு அறிந்திருப்பர். இத்தனை துன்பமான நிலைமையில் தம் மனைவியரை நையவைத்துத், தாம் தமது காமநினைவு சென்றபடியெல்லாம் ஒழுகும் வரையில், மாதராடவர்க்கு இம்மையிலும் உண்மையின்பமில்லை; மறுமையிலும் அஃது அவர்க்கு உளதாகாது. அதனால், அவர் இப்பிறவியிலும் இனிவரும் பிறவிகளிலும் நீண்டகாலம் உயிர்வாழாது இறப்பதோடு, அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நல்ல குணமும் நல்ல அறிவும் நல்ல செய்கையும் வாயாதவர்களாய்த், தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலின்றிச், சிறு பருவத்திலேயே மாண்டுபோவர். ஆகையால், தம்மைப்போல் தம் மனைவியருங் கடவுளாற் படைக்கப்பட்டு இம்மை மறுமை நலங்களைப் பெறுதற்குரிய உயர்ந்த உயிர்களாவர் என்பதை ஆடவர் ஒவ்வொருவரும் நினைவிற் பதித்து, அவரது மனப்பான்மை யறிந்து, அவர்க்கு இன்பம்பெருக அவரை மருவி வாழ்தலே செயற்பாலா ரென்க.

பதினெட்டாம் அத்தியாயம்

மக்கட்பேறு

இனித், தம்முள் ஒத்த அன்பும் இன்பமும் வாய்ந்த கணவனும் மனைவியும், நல்லறிவு நல்லுடம்புடைய மக்களைப் பெறுதலிற் கண்ணுங் கருத்தும் உள்ளவர்களா யிருத்தல் வேண்டுமாகலின், அவர் மக்களைப்பெறும் முறைகளை நன்கு தெரிந்து அவற்றின்படி வழுவா தொழுகல் இன்றியமையாததாகும். ஆகவே, அம்முறைகளை யாம் பெரிது ஆராய்ந்துகண்டவாறே இங்கெடுத்து விளக்கிக் காட்டுவாம்.

கருவினைத் தோற்றுவித்தற்குரியவித்து ஆண்மகனிடத்திலே தான் அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றது; ஆனல், அவ்வித்துத் தானுகவே கருவினைத் தோற்றுவித்துவிட மாட்டாது. மரஞ் செடி கொடிகளின் விதை நிலத்தின்கண் ஊன்றப்பெற்று லன்றி முளையினைத்தோற்றுவிக்கமாட்டாதவாறுபோல, ஆண்மகனிடத்துள்ள வித்தும் பெண்மகளின் கருப்பையி லூன்றப்பெற்றுலன்றி மகப்பேறுண்டாதல்இல்லை. இத்தன்மைத்தாகிய கருவித்து ஆண்குறியைச் சார்ந்த இரு விதைகளினுள்ளே உண்டாகின்றது; விதைகளினுள்ளே அங்ஙனந் தொகுக்கப்பட்டிருக்கும் வெண்ணிறத்ததாகிய வித்துநீர் புணர்ச்சிக்காலத்தே ஆண்குறிக் குழாய்வழியே வெளிப்படத் துவங்கிப், புணர்ச்சிமுடிவிற் பெண்குறிக் குழாயினுட் செல்கின்றது. 'வித்து' என்னுந் தமிழ்ச்சொல்லே 'விந்து' என மெலிந்து வடமொழியிற் 'பிந்து' என வழங்கப்படுகின்றது. இவ் விந்துநீரில் எண்ணிக்கைக்கு அடங்காத எத்தனையோ புழுக்கள் இருக்கின்றன. ஒரு முறையில் ஓராண்மகனிடத் திருந்து வெளிப்படும் விந்துநீரிலுள்ள புழுக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பெண்ணின் கருப்பையில் நுழைந்தால், அவை இவ்வுலகத்துள்ள அத்தனை பெண்மக்களையுங் கருக்கொள்ளச் செய்தற்குப் போதும், என்று மருத்துநூலாசிரியர்கள் நுவல்கின்றனர். ஆனல், இத்தனைகோடி புழுக்களுள்ளும் ஒரோவொன்றே மாதர் கருப்பையிற் புகுந்து, அங்குள்ள முட்டையிற் கூடி ஒன்றுகிக், கருவினைத் தோற்றுவிக்கின்றது; அளவிலடங்கா ஏனைப் புழுக்க

ளெல்லாமுமோ மாண்டு மாதரின் பெண்ணுறுப்பினின்றும் புறங் கழிக்கப்படுகின்றன.

இனித், தந்தையின் வித்துநீரினின்று அவ்வாறு தாயின்குறி யினுள் நுழையும் புழு எக்காலத்துங் கருவாகிவிடமாட்டாது; தாயின் கருப்பையில் வரும் முட்டையுடன் கூடி ஒன்றானல் மட்டுமே அது கருவாதற்குரிய தகுதியுடைத்தாம். மற்றுத், தாயின் கருப்பைக்குள் அம் முட்டை எக்காலும் வருவதுமன்று; அவர்க்குத் தீட்டுண்டான நாள்முதற்கொண்டு பதினைந்துநாட்கள் வரையிலுமே, அது கருப்பைக்குள் வருவதாகும். அந் நாட்களிற் புணர்ச்சி நிகழுமாயின், தந்தையின் வித்துநீரிலிருந்து வெளியும் எண்ணிறந்த புழுக்களும் மிக்க சுறுசுறுப்புடையனவாய்ப், பெண் குறியினுள்ளே மேல்நிலைக்கண் முகைவடிவா யிருக்குங் கருப்பையை நாடிச்சென்று, அதன் சிறு புழைவழியே அதனுட் புகுந்து, அதனுள் அப்போது வந்திருக்கும் முட்டையைப் பற்றிக் கொள்ள முயல்கின்றன. அம் முயற்சியினல் அப் புழுக்களுட் பெரும் போராட்டம் உண்டாக, அதில் வெற்றிபெற்ற ஒரு புழுவே அங்குள்ள தாயின்முட்டையைப்பற்றிக்கொண்டு, அதனோடு இரண்டறக் கலந்து, கருவாகி வளரத் துவங்குகின்றது. இங்ஙனம் வித்துநீரிற் காணப்படும் புழுவானது, ஒரு மிகச் சிறிய பாம்பின் வடிவுடையதா யிருக்கின்றது.

இனித், தாயின்வயிற்றகத்தே முட்டைக்கருவறை (Ovaries) யிலிருந்து, கருப்பையின் இருபுறத்தும் அமைந்த குழாய் (Fallopian tubes) வழியே தீட்டுடன் கலந்துவரும் முட்டையானது மேலே தெளிவான மூடுதோல் உடையதாய், இத் தோலினுள்ளே பலவேறு அளவான சிறுசிறு மணிவடிவு வாய்ந்த மஞ்சட்கருவும் அக் கருவினை அகத்தடக்கிய பிசுபிசுப்பான நீரும் பொருந்தியதாய் இருக்கும். இது, நான்கு கிழமைகள் அல்லது இருபத்தெட்டு நாட்கட்கொருகால் வெளிபடுந் தீட்டுடன்கலந்து கருப்பைக்குட் போந்து தங்குகின்றது. அக் காலத்திற் புணர்ச்சி நிகழுமாயின், வித்துநீரிலுள்ள வித்துப்புழு அம் முட்டையிற் புகுந்து இரண்டும் ஒன்றாக, அவ்வாறு கருக்கொண்ட அம் முட்டையானது கருப்பையின் அகத்தே அதன் தோலில் ஒட்டிக் கொண்டு கருவாக வளரத் துவங்கும். இவ்வாறு தீட்டுடன்

கலந்துவரும் முட்டையானது தாயின் கருப்பையுட் பதினைந்து நாட்கள் வரையில் தங்கியிருந்து, அக்காலத்திற் றன்னுடன் வந்து சேர்ந்துஒன்றுதற்குரியவித்துநீர்ப்புழுவராவிட்டால்,அங்கிருக்க இடம்பெறுமற், கருப்பையினின்றும் புறங்கழிக்கப் படுகின்றது. ஆகவே, மக்கட்பேற்றை விரும்பும் மாதராடவர், மாதர்க்குத் தீட்டுவந்த நான்காம்நாளி லிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையிற் புணர்தல் இன்றியமையாத தென்று உணர்தல் வேண்டும்; மற்று, மக்கட்பேற்றை அவாவாதவர்கள் தீட்டுவந்த பதினாறுநாட்கள் வரையிற் புணராதிருந்து, அதன்பிற் புணர்வராயின் மகப்பேறு உண்டாகாதென்றும் அறிந்துகொள்வார்களாக. தீட்டு வந்த நான்காம்நாளி லிருந்து எட்டாம்நாள் வரையில் தாயின் கருப்பையுள் தங்கும் முட்டையானது மிக்க வலிவுஞ் சுருசுருப்பும் உடையதா யிருக்குமாகலின், அந் நாட்களில் உண்டாகுங் கருவானது உடல்நல மனநலங்கள் மிகுதியும் உடையதாகு மென்று இவ்வுண்மையை நன்காராய்ந்து கண்ட மருத்துநூலாசிரியர் ஒருவர் நுவல்கின்றனர்*. ஆகவே, அந் நாட்களிற் கூடி நன்மகப்பேற்றை யடைதலே எவர்க்கும் நன்றாம்.

அற்றேற், பூப்புநிகழ்ந்த அன்றுதொட்டே மாதரின் கருப்பைக்குட் கருமுட்டை வந்து தங்குமென்றமையிற், பூப்பு முதல் மூன்று நாளும் புணர்தலால் வரும் இழுக்கு என்னையெனின்; ஆசிரியர் நக்கிரனார்,

"பூப்புப் புறப்பட்ட ஞான்று நின்றகரு வயிற்றில் அழியும், இரண்டாம்நாள் நின்றகரு வயிற்றிலே சாம், மூன்றாம்நாள் நின்றகருக் குறுவாழ்க்கைத் தாம், வாழினுந் திருவின்றாம்; அதனாற் கூடப்படா தென்பது" என்று இறையனாரகப் பொருள், சங-ஆஞ் சூத்திரவுரையிற் கூறிப்,

"பூப்புமுதன் முந்நாட் புணரார் புணரின்
யாப்புறு மரபின் ஐயரும் அமரரும்
யாத்த காரணம் அழியும் என்ப" என்னும் பண்டையாசிரியர் அருளிய சூத்திரத்தையும் எடுத்துக்காட்டுதலானும், இங்ஙனமே பண்டைத் தெய்வ ஆசிரியரான தொல்காப்பியனாருங் கூறுதலானும், யூதவேதமாகிய விவிலியநூலும் (Leviticus, 5th

* Dr. John Cowan in 'The Science of a New Life,' p. 170.

chapter) பூப்புநிகழ்ந்த நாட்களிற் புணர்தல் கூடாதென மொழிதலானும், அந்நாட்களிற் புணர்வராயின் மனைவியுங் கணவனும் நச்சுக்காய்ச்சல் முதலான கொடுநோயாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழப்பராகலானும் அம் மூன்றுநாட்களும் புணர்ச்சிக்கு ஆகாவென விலக்கப்பட்டன வென்க.

இனிப், பெண்மகப்பெறுந் தாயை இகழ்தலும், ஆண்மகப் பெறுவாளைப் புகழ்தலும் நம்மனோர்க்குள் வழக்கமா யிருக்கின்றன. உண்மையான் ஆராய்ந்து காணுங்கால், தாம் வேண்டிய மகவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் ஆண்மக்கள்பா லமைந்து கிடக்கின்றதே யல்லாமற், பெண்மக்கள்பால் அன்று. இதனை ஆராய்ந்து காணமாட்டாத மடவோரே பெண்பாலாரைக் குறை கூறுவர். தாம் விரும்பிய மகவைப்பெறும் ஆற்றல் ஆண்மக்களிடத்தே அமைந்து கிடக்கவும், அதனைப் பயன்படுத்தும் முறை தெரியாமற், கண்ட கண்ட நேரமெல்லாந் தம் மனைவியரை மருவித், தற்செயலாய் ஆணையோ பெண்ணையோ உண்டாக்கிவிடுங் குற்றம் ஆண்மக்கள்பாலதா யிருக்கின்றது. ஆண்பிள்ளை உண்டாதற்குரிய காலத்தையும் முறையையுந் தெரிந்து தம் மனைவியரைக் கூடும் ஆடவர் தப்பாமல் ஆண்பிள்ளையே பெறுவர்; பெண்பிள்ளை உண்டாதற்குரிய காலத்தையும் முறையையுந் தெரிந்து மருவும் ஆடவர் பெண்பிள்ளையே தவறாமற் பெறுவர். இஃதிவ்வாறிருக்க, இது தெரியாமற் புணரும் ஆடவர் குற்றமோ மகளிர் குற்றமோ தங் கருத்துக்கு மாறான மக்களைப் பெறுதலென்பதை அன்பர்கள் உற்றுநோக்குதல் வேண்டும்.

இனி, அவ்வாற்றல் ஆடவர்பாலதேயாயின், அவர் அதனை அறிந்து பயன்படுத்துமாறு யாங்ஙனமெனிற் கூறுதும். மாதர்க்குப் பூப்புநிகழும் நாளையும் நேரத்தையும் மிகவுங் கருத்தாகக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அதன்பிறகு, பூப்புநிகழ்ந்த நேரத்திலிருந்து இருபத்துநான்குமணி நேரங் கழிந்த பொழுதை ஒரு நாளாகக் கணக்குச் செய்தல் வேண்டும; இவ்வாற மூன்றுநாள் முற்றக் கழிந்தபின்னர், நான்காம்நாள் ஆறாம்நாள் எட்டாம்நாள் பத்தாம்நாள் பன்னிரண்டாம்நாள் தம் மகளிரை மருவுங் கணவர் திண்ணமாக ஆண்மகவே பெறுவர்; ஐந்தாம்நாள் ஏழாம்நாள் ஒன்பதாம்நாள் ப்திேனோராம்நாள் மருவு

வோர் திண்ணமாகப் பெண்மகவே பெறுவர். பூப்பு நிகழ்ந்த பின் இவ்வாறு கணக்குச் செய்யவேண்டிய திருத்தமான முறை தெரியாமல், நம் நாட்டு மாதராடவர் அதனைப் பிழைபடக் கணக்குச் செய்கின்றார். யாங்ஙனமெனில்; திங்கட்கிழமை இரவு பத்துமணிக்கு ஒருமாது பூப்பு நிகழப்பெற்றால், அடுத்தநாள் செவ்வாய்க்கிழமையை இரண்டாவது நாளாகக் கணக்குச் செய்கின்றனர்; உண்மையால் நோக்குமிடத்து அஃது ஒருநாளிற் பாதியேயாகின்றது. திங்கட்கிழமையிரவு பத்துமணிக்குப் பூப்பு நிகழப்பெற்றாளுக்குச் செவ்வாய்க்கிழமை இரவு பத்துமணியானாற்றான் ஒருநாளாகின்றது. இந்தக் கணக்கை ஆராய்ந்துபாராமையால், இந்த முறை தெரிந்தவர்களுங் கூடப் பிழைபடத் தம் மனைவியரை மருவித், தாம் எண்ணியதற்கு மாறான மக்களைப் பெறுகின்றார்கள்! ஆகவே, திங்கட்கிழமை யிரவு பத்துமணிக்குப் பூப்பு நிகழப் பெற்றாளுக்குச், செவ்வாய்க்கிழமை யிரவு பத்துமணி கழிந்ததே ஒருநாளென்றும், புதன்கிழமையிரவு பத்துமணிகழிந்ததே இரண்டாம்நாளென்றும், வியாழக்கிழமையிரவு பத்துமணி கழிந்ததே மூன்றாம்நாளென்றும் உணர்ந்து, அவளை வெள்ளிக்கிழமையிரவுபத்துமணிக்குள் மருவுதலே நான்காம்நாட் புணர்ச்சி பென்றும், ஞாயிற்றுக்கிழமை யிரவு பத்துமணிக்குள் மருவுதலை ஆறாம்நாட் புணர்ச்சியென்றும், இவ்வாறே நெடுகக் கணக்குச் செய்துகொள்க. இங்ஙனந் திருத்தமாகக் கணக்குச் செய்தபடி தம் மங்கையரை நான்கு ஆறு எட்டுப் பத்துப் பன்னிரண்டாம் நாட்களிற் கூடுவார்க்கு ஆண்மகப்பேறு உண்டாதல் திண்ணமேயாம். இனித், திங்கட்கிழமையிரவு பத்துமணிக்குப் பூத்தாளுக்குச், சனிக்கிழமை யிரவு பத்துமணி வரையில் ஐந்தாம்நாளும், மறு திங்கட்கிழமை யிரவு பத்துமணி வரையில் ஏழாம் நாளும், மறு புதன்கிழமை யிரவு பத்துமணிவரையில் ஒன்பதாம் நாளும் ஆகுமென்று, இங்ஙனமே நெடுகக் கணக்குச்செய்து, அவ்வொற்றைப்பட்ட நாட்களில் தம் மனைவியரை மருவுவார்க்குப் பெண் மகவே யுண்டாமென்றுந் தெளிந்துகொள்க.

இனி, இம்முறையன்றி இன்னும் ஒன்றுண்டு. ஆண்மகனது வலப்பால் விதையில் ஆண்கருவை யுண்டாக்கும் வித்துநீரும், இடப்பால் விதையிற் பெண்கருவை யுண்டாக்கும் வித்துநீரும்

அமைந்துள வென்று ஆங்கில அமெரிக்க மருத்துநூலாசிரியர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றனர். ஆதலாற், புணர்ச்சிக்கு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் முன்னமே வலப்பால் விதையை மேல்உயர்த்திக் கட்டிவைத்திருந்து புணர்வார்க்கு ஆண்மகவும், அங்ஙனமின்றி இடப்பால் விதையை மேல்உயர்த்தி வைத்திருந்து புணர்வார்க்குப் பெண்மகவும் உண்டாமென்று உணர்ந்து கொள்க; இதனை அமெரிக்க ஆசிரியர்கள் விலங்கினங்கள்மாட்டு வைத்து நன்காராய்ந்து முடிவுகட்டியிருத்தலை அவரெழுதிய நூல்களிற் காண்க.*

அற்றேல், முன்சொன்ன முறையும் பின்சொன்ன முறையும் ஒன்றோடொன்று மாறுபடாதோவெனின்; மாறுபடாது. பெண்மக்கட்கு நான்கு ஆறு எட்டுப் பத்துப் பன்னிரண்டாம் நாட்களில் வெளியாகுங் கருநீர் பெண்டன்மை குறைந்து, ஆண்டன்மையினை ஏற்றற்கு உரியதாயும், ஐந்து எழு ஒன்பது பதினோராம் நாட்களில் வெளியாகுங் கருநீர் பெண்டன்மை மிகுந்து பெண் கருவினை ஏற்றற்குரியதாயும் இருக்கும். இருவிதைகளுள் ஒன்றை மேலுயர்த்துவைத்துக் கட்டிப் புணருங் காலத்தன்றி, மற்றைக் காலங்களில் ஆண்மக்களுக்கு இருவிதைகளிலுள்ள விந்துநீரும் ஒருங்கே வெளிப்படுந் தன்மையதாகும்; அங்ஙனம் இருவிதைகளினின்றும் ஒளிவரும் விந்துநீரில் ஆண்கரு பெண்கரு இரண்டும் இருத்தலின், இரட்டைப்பட்ட நாட்களிற் புணரும் புணர்ச்சிக்கண் மாதர்க்குக்கருப்பையினின்று வருங்கருநீர் ஆண்மகனின் ஆண்கருவை மட்டும் ஏற்குந் தன்மைத்தாய் ஆண்மகவை யுண்டாக்குமென்றும், ஒற்றைப்பட்ட நாட்களில் அவர்க்கு வருங் கருநீர் ஆண்மகனின் பெண்கருவை மட்டும் ஏற்குந் தன்மைத்தாய்ப் பெண்கருவை யுண்டாக்குமென்றும் உணர்ந்து கொள்க.

அற்றேல், வலப்பால்விதையை உயர்த்து வைத்திருப்பவன் ஒற்றைப்பட்ட நாளில் தன் மனையாளைக் கூடின் ஆண்மகவு உண்டாதல் என்னையெனின்; இரண்டு விதையின்நீரும் ஒத்துப்பாயுங்கால், இரண்டிலொன்றை ஏற்கும் ஆற்றல் மனையாளின் கருநீர்க்கு

* For instance, see Dr. Cowan's 'The Science of a New Life', ch. VIII.

உளதென்றும், அங்ஙனமின்றி வலப்பால்விதையை மேலுயர்த்தி வைத்துப் புணர்வானுக்கோ அவன்றன் அவ் விதையினுள்ளிருக்கும் ஆண் கருநீர் மிக்க வலிமையுடையதாய்ப் பாயுமாகலின், அஃது அவன்றன் மனையாளின் கருப்பையிலிருந்து வெளியாகுங் கருநீரின் வலிவையடக்கி அதன்கட் டன் ஆண்டன்மையினையே பதிக்குமென்றும் உணர்ந்துகொள்க. இவ்வுண்மை யுணர்ந்து தற்கன்றே தெய்வத்திருமூலர்,

"ஆண்மிகில் ஆணாகும் பெண்மிகிற் பெண்ணாகும்
பூணிரண் டொத்துப் பொருந்தில் அலியாகும்,
தாண்மிகு மாகிற் றரணி முழுதாளு
மாண்வச மிக்கிடிற் பாய்ந்தது மில்லையே" என்று அருளிச் செய்தார். எனவே, தான் விரும்பிய மகவைப் பெறுதற்குரிய ஆற்றல் தன்பாலிருந்துந், தன்னைத் தன் விருப்பத்திற் கேற்பச் சீர்திருத்திக்கொள்ளாமல், தன் மனையாளைக்கொண்டு ஆண் மகவையோ பெண்மகவையோ பெறவிழையுஞ் சோம்பேறி, தன் விழைவுக்கு இசைய அவளை இரட்டைப்பட்ட நாளிலாயினும் ஒற்றைப்பட்ட நாளிலாயினும் மேற்காட்டிய கணக்குப் பிசகாமற் கருத்தாயிருந்து மருவுதல் வேண்டும்; இதுதானுஞ் செய்யாமற் சோம்புவனாயின், அவன் தன் கருத்துக்குந் தன்மனையாள் கருத்துக்கும் மாறான மக்களைப் பெற்றுத், தானுந் துன்புற்றுத் தன் மக்களையுந் துன்புறச் செய்து, வாழ்நாள் முதிரா முன்னமே மடிவனென்க.

இன்னும், மேற்காட்டிய தெய்வத்திருமூலர் திருப்பாட்டிற் போந்த "தாள்மிகு மாகில் தரணி முழுது ஆளும்" என்னும் அடியின்கண் வைத்து அறிவுறுத்தப்பட்ட நுண்பொருள், இவ் வுலக முழுதையும் விலையாகக் கொடுத்தாலும் எளிதிற் கிடைப்பதன்று. அஃதென்னையெனிற், சிறிது விளக்குதும். தாம் பெறும் மக்கள் அறிவு ஆற்றல் முயற்சிகளில் மிக்காராய்த் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்பட்டுச் சிறத்தற்கும், அவற்றிற் குறைந்தாராய்த் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாராய்க் கழிதற்கும் முதலில் அவர் தந்தை யாயினானும், பின்னர் அவர்தம் அன்னையாயினாளுங் காரணராய் நிற்றல் கருத்திற்பதிக்கற்பாற்று. முதலில்தந்தையாயினான் தாயின் கருப்பையுட் கருவை யூன்றுங் காலையில், தன் எண்ணத்தை எவ்

வளவு உயர்ந்ததாக்கி, எவ்வளவு வலிவுள்ளதாக்கி, எவ்வளவு பயன்படுவதாக்கி வைத்துளானோ, அவ்வளவுக்கு அவன் பெறும் மகவும் வலிவுள்ளதாகிப், பின்னர்த் தாயின் உயர்ந்த எண்ணத் தாலும் உயர்ந்தஅறிவாற்றலாலும் உயர்ந்த அறிவு முயற்சியாலும் பின்னும் வலிவுடையதாகி வளர்ந்து இவ் வுலகையெல்லாந் தன் அறிவாற்றல் ஆணை வழிப்படுத்து ஆட்சிசெய்வதாகும், இவ்வுண் மையினையே "தாள்மிகு மாகில் தாணிமுழு தாளும்" என்னும் மேலைத் திருமொழி அறிவுறுத்துவதாயிற்று; 'தாள்' என்பது உயர்ந்த அறிவுமுயற்சி; 'தாணி' என்பது இந் நிலவுலகு.

இனி, இவ்வாறு தன் எண்ணத்தைத் தன்வயமாக்கி மனை யாளை மருவாமற், பலவாறு சிதர்ந்தோடுந் தன் எண்ணத்தின் வழித் தான் சென்று, தன் அறிவாற்றல் முயற்சிகளை வலுப்படுத் தாதவனுக்கு, அவன்றன் வித்துநீர் தாயின் கருப்பையிற் பாய்ந் தும், பயன்றருவதின்மையிற் பாயாததாகவே கருதற்பாற்றென் பார் "ஆல்வசம் மிக்கிடிற் பாய்ந்ததும் இல்லையே" என்று பின் னும் வலியுறுத்து ஓதினார்.

ஆகவே, மனையாளை இரட்டைப்பட்ட ஒற்றைப்பட்ட நாட் களிற் புணர்ந்து தான் வேண்டிய மகவைப் பெறுதலைவிடத், தன் எண்ணத்தையும் நினைவையும் ஒருமுகப்படுத்திவலிவாக்கி, வலப் பால் விதையையோ இடப்பால் விதையையோஉயர்த்திக்கட்டித், தன் மங்கையைக் காதலித்து மருவித், தான் வேண்டியபடி உயர்ந்த மக்களைப் பெறுதலே எவர்க்கும் நன்றாமென்று உணர்ந்துகொள்க.

இனி, வலப்பால் இடப்பால் விதையை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு புணரும் இப் பருப்பொருள் முறையைக் காட்டினும், உயிர்வளியாகிய 'பிராணவாயு'வின் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, அந் நுண்பொருள் முறையால் தான் வேண்டிய சிறந்த மக்களைப் பெறுதலே சாலச் சிறந்த முறையாமென்று கடைப்பிடிக்க.

நமது உயிர்க்காற்றாகிய மூச்சானது நம்மூக்கின் இருபுறத்து முள்ள புழைகளில் மாறிமாறி ஓடும் இயல்பிற்றென்பதை முன் னரே விளக்கிப்போந்தாம். இம் மூச்சானது வலது புழையில் ஓடுங்கால் அது பகலவன் நாடியிற் செல்கின்றதெனவும், இடது புழையில் ஓடுங்கால் அது திங்கள் நாடியிற் செல்கின்றதெனவும்

யோகநூல்கள் கூறுகிற்கும். பகலவன் நாடியில் ஓடும் மூச்சு வெப்பமும் ஆண்மையும் மிகுந்திருக்குமென்றும், திங்கள் நாடியில் ஓடும் மூச்சு குளிர்ச்சியும் பெண்மையும் அமைந் திருக்குமென்றும் உணர்தல்வேண்டும். பகலவன் நாடியில் அதாவது மூக்கின் வலது புழையில் மூச்சு ஓடுங்கால் தம் மனைவியைப் புணர்வார்க்குத் தப்பாமல் ஆண்கருவேயுண்டாம்; திங்கள் நாடியில் அதாவது மூக்கின் இடதுபுழையில் மூச்சு ஓடுங்கால் தம் மங்கையை மருவுவார்க்குத் தவறாமற் பெண்கருவே உண்டாம்; மூக்கின் இரண்டு புழைகளிலும் மூச்சு ஒத்து ஓடுங்காற் புணர்வார்க்கு ஆணும் பெண்ணுமல்லாத அலிப்பிறவியே உண்டாமென்று கடைப்பிடிக்க. இவ் வரும்பேருண்மை ஆசிரியர் தெய்வத்திருமூலர்,

"குழவியும் ஆணாம் வலத்தது ஆகிற்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது ஆகிற்
குழவி இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கிற்
குழலி அலியாகுங் கொண்டகால் ஒக்கிலே" என அருளிச்செய்தவாற்றால் நன்கறிந்து கொள்ளப்படும். இத் தெய்வ ஆசிரியர் கூறிய இவ்வுண்மை வெறுஞ் சொல்லளவிற்றன்று என்பது இந்நூலாசிரியனே இதனைச் செய்கையில் வைத்து ஆராய்ந்து தெளிந்ததொன்றாகும்; கோடிகோடியான பொன்னையும் பிறவற்றையுங் கொடுத்தாலும், பழைய ஆசிரியர்கள் இம் மறைபொருளைப் பிறர்க்கு எளிதில் அறிவிக்கமாட்டார்கள். நம் தமிழ்நாட்டவர் தங் கருத்துக்கு மாறான மக்களைப் பெற்றுத், தம் மனைவியரைக் குற்றஞ்சொல்லி வருத்துதலைக் கண்டு இரங்கி, அவர்க்கு மெய்யறிவும் அதனால் மெய்ப்பயனும் விளைதல்வேண்டியே, இவ் வரும்பெரு மறைபொருளை இத்தனை திறப்பாக எழுதி வெளிவிடுகின்றாம் என்று இதனைப் பயில்வார் உணர்ந்து, இம் மறைபொருளைப் பாதுகாத்துப் பயன்படுத்தி வாழ்வாராக! தகுதியில்லாதவர்க்கு இம் மறைபொருளை வீணே வெளிப்படுத்தா திருத்தலே இதனைப் பயில்வார்க்குரிய நன்பெருங் கடமையாகும்.

அஃதேலஃதாக, மூக்கின் புழைகளில் மூச்சு மாறி மாறி ஓடுங் காலங்களை உற்றுணர்ந்து, தங் கருத்துக்கு இசைந்த மகப்பேறுங்காலம் அணுகும் வரையிற் காத்திருந்து மகளிரை மருவு

தல் எல்லார்க்கும் இசையாதாலெனின்; உண்மை ஞானாசிரியனை யடுத்துத்தெரிந்துபிராணாயாமம்(மூச்சடக்கல்)நன்குசெய்யப்பழகிக்கொண்டார்க்குத், தாம் நினைந்தபோதெல்லாந் தமது மூச்சை வலது புழையிலோ இடது புழையிலோ திருப்பிக்கொள்ளுதல் எளிதிற்கூடும். அவரல்லாத மற்றையோர் சிறிதுநேரம் இடது கைப்புறமாக ஒருக்கணித்துப் படுத்திருப்பார்களாயின், தமது மூச்சு அந்நேரஞ்சென்றபின் வலதுபுழையில் ஓடக்காண்பார்கள்; இனி அங்ஙனமே சிறிதுநேரம் வலதுகைப்புறமாகப் படுத்திருப்பார்களாயின், தமது மூச்சு அந்நேரங் கழிந்தபின் இடது புழையில் ஓடக் காண்பார்கள்.

இவ்வாறு, தாம் பெறவிரும்பும் மகவினைத் தோற்றுவித்தற்கு இசைந்தபடியாகத், தமது மூச்சு ஓட்டம் ஒழுங்குபடும் வரையில், அமைதியாக அன்புபெருக இன்சொல் மொழிந்து மனைவியைத் தழுவித்தழுவிக், காதலின் இருவருயிரும் உடம்பும் உருகி ஒன்றாகப், புறத்தொழில்முற்றி, அதன்பின் மூச்சுஓட்டம் ஒழுங்குபட்டமைகண்டு மருவுதல் வேண்டும். இருவர் நினைவுந் தூயதாக இருத்தல் இன்றியமையாதது. இன்பவுருவினரான கடவுளையும், உலகத்திற்கு அரும்பெரு நன்மைகளைச் செய்த சான்றோர்கள், சமயாசிரியர்கள், நல்லிசைப் புலவர்கள், வள்ளல்கள், அரசர்கள், ஆண்மையிற் சிறந்தவர்கள் முதலாயினாரையும், அவர் செய்த செயற்கருஞ் செயல்களையும் நினைவில்வைத்து இருவரும் அளவளாவி மகிழ்ந்து பேசுதல் வேண்டும். இவ்வளவு சிறந்த நிலையில் மருவுங் காதலர் உயிரும் உடம்புந் தூயவாக, அவ்விரண்டன்பிழிவாய் அவ்விருவருள்ளிருந்தும் பெருகுங் கருநீர் எல்லா நலங்களும் பொருந்தப்பெற்றதாய் இருக்குமாதலின், அவ்விரு கருநீர்ச் சேர்க்கையிலுண்டாம் மகவு, அவர்தாம் விரும்பிய நலங்கள் முற்றும் வாய்ந்ததாயிருக்குமென்பதனை யாம் விண்டு விளம்புதலும் வேண்டுமோ என்க.

இனித், தூய ஓர் உயிரை உலகத்திற்குக் கொண்டுவரும் இத் தூய முறையினையுந், தமது தூய பெருங் கடமையினையும் ஒருசிறிதுங் கருதிப்பாராது, விலங்கினங்களுஞ் செய்யாத மிக அருவருப்பான வகையில் ஆடவர் தம் மாதரைப் புணர்ந்து, தமது கருத்துக்குமாறான, உலகத்திற்குப் பயன்படாத, தமக்கும்

பிறர்க்குந் தீங்கிழைக்குந் தீய புதல்வர்களைப் பெற்று, இப் பிறவியைப் பாழாக்குதல் எத்துணைக் கொடிது! தம் மனைவி நோய் கொண்டிருக்கையில் அவளை மருவுங் கணவர் எத்தனைபேர்! தம் மனைவியொடு கலாய்த்து அவர் மனம் நைந்திருக்கையில் அவரைப் பின்னும் வலிந்து வருத்திப் புணர்வார் எத்தனைபேர்! இனித் தமதுடம்பு நோய்கொண் டிருக்கையிலோ, தமதுள்ளங் கவலையிலுந் துன்பத்திலும் மூழ்கிக் கிடக்கையிலோ, அல்லது தமதுடம்பும் உயிருஞ் சுருசுருப்பின்றி அயர்வுகொண் டிருக்கையிலோ வெறுங் காமவெழுச்சிகொண்டு, சிறிதுங் களிப்பின்றி மாதராடவர் மருவுவராயின், அந்நிலையில் அவர்தங் கருநீர் நஞ்சாகி நீர்த்துக் கழியுமாதலால், நீண்ட புணர்ச்சியின்பம் அவர்க்கு வாயாமையோடு, அவர்க்கு மகப்பேறுண்டாதலும் அரிதாம்; அன்றி, மகப்பெறுதல் ஒரோவழிக் கூடுமாயினும், அம் மகவு மெலிந்து நோய்கொண்டு விரைவிற்சாம்; அல்லது கருவிலேயே சிதையும்; இவற்றிற்குத் தப்பிப் பிழைக்குமாயினும், அது மனநல உடல் நலம் வாயாமையின் நீண்டகாலம் உயிர்வாழாமையே யன்றித், தான் உயிரோடு இருக்குங்காறுந் தனக்குந் தன் பெற்றார்க்கும் பிறர்க்குங் கொடுந் துயரையே தங்கொழியும். ஆதலால், தான் வேண்டியபடி யெல்லாங் காமவயத்தனாய் நடந்து, வழிவழித் தீமையைப் பெருக்காது, தன் மனையாளுந் தன்போற் சிறந்த ஓர் உயிரென்றுந், தானும் அவளுங் கூடி இன்புற்று நன்மக்களைப் பெற்று வாழ்தற்கேற்ற காலங்களும் முறைகளும் உளவென்றும் நன்குணர்ந்து பார்த்து, யாம் மேலேகாட்டிய நன்முறைகளைக் கடைப்பிடித்தொழுகித், தானுந் தன் மனையாளுந் தன் புதல்வர்களுந் தூய இன்பவாழ்க்கைக்குரியராய் நடத்தலிலேயே ஒவ்வோர் ஆண்மகனுங் கருத்தூன்றக்கடவனாக!

இதுவேயுமன்றிக் கணவனாயினான் தன் மனைவியை மருவுங்கால், அவள் வயிற்றகத்துள்ள மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகள் துப்புரவாயிருக்குங் காலங்களை நன்காராய்ந்து கண்டு பின் மருவுதல் வேண்டும். ஏனென்றால், அவள் மலக்குடலில் மலம் மிகுந்து அது புடைத்திருக்கும்போது, புணர்ந்து கழித்த வித்துநீர் கருப்பைக்குள் நெருக்குண்டு வலிகுறைந்து நிற்கும்; அந் நிலையில் உண்டான மகவு அறிவு கூர்மையின்றி மக்குப்பிள்ளையா யிருக்

கும். அங்ஙனமே அவளது சிறுநீர்ப்பை புளிப்பு நஞ்சுள்ள சிறு நீரால் நிறைந்திருக்கும்போது புணர்ந்து கழிக்க விந்துநீருங் கருப் பைக்குள் நெருக்குண்டு கிடக்குமாகலின், அந் நிலையில் உண் டான மகவு ஊமைப்பிள்ளையா யிருக்கும். மல நீர் அடைப்பு இரண்டு மிருக்கையிற் புணர்ந்து கழிக்க விந்துநீர் கருப்பை யிற் பெரிது நெருக்குணுமாகலின், அப்போது உண்டான மகவு இரண்டுகண்ணும் இழந்த குருட்டுப்பிள்ளையா யிருக்கும். இவ் வரும்பெருண்மை ஆசிரியர் தெய்வத்திருமூலரால்,

"மாதா உதரம் மலம்மிகின் மந்தனும்,
மாதா உதரஞ் சலம்மிகின் மூங்கையாம்,
மாதா உதரம் இரண்டொக்கிற் கண் இல்லை,
மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே" என்னுந் திருப்பாட்

டால் அறிவுறுக்கப்பட்டமை காண்க.

இனி, அன்னையின் அகட்டில் மலநீர் மிகுந்திருக்குங்காற் பாய்ந்த விந்துநீர் அவ்வாறு குறைபாடுடையமக்களைப் பிறப்பிக்கு மென்று ஆசிரியர் கூறியது கொண்டு, தந்தை யாயினான் வயிற் றகத்து மல நீர் அடைப்புகள் இருக்குங்காலத்தும் அவன் புணர்ச் சிக்கட் கழிக்க கருநீர் ஆற்றல் குறைந்த மகவினைத் தோற்றுவித் தற்குப் பின்னும் ஒரு கருவியாதலை 'ஒன்றின முடித்தல்தன்னின முடித்தல்' என்னும் உத்தியால் அறிந்துகொள்க. எனவே, கண வற்கும் மனைவிக்கும் மலநீர் அடைப்புகள் இருக்குங் காலங்க ளாகிய காலை மாலை வேளைகளில் அவ்விருவரும் புணர்தல், தமக் குந் தாம் பெறும் புதல்வர்க்கும் உலகத்திற்கும் பெருங்கேடு பயப் பதாமென்பதை ஒவ்வொருவருங் கருத்திற் பதித்தல்வேண்டும்.

இன்னுஞ், செல்வருஞ் செல்வர்வீட்டு மகளிரும் பெரும்பா லும் உடம்புமுயற்சி யில்லாத சோம்பேறிகளாய் இருப்பதொடு, தமக்குள்ள செல்வவளத்தாற் கொழுமையான உணவுகளையுந் தின்பண்டங்களையும் வேளைநேரம் அறியாமல் எந்நேரமுந் தின்று வயிற்றை நிரப்பினவண்ணமாய் இருப்பவர்களாதலால், அவர்கட் குக் காலை மாலையே யன்றி எந்நேரமும் அடிவயிற்றில் மலஞ் சேர்ந்தபடியாய் இருக்கும். ஆகவே, அத் தன்மையோர் தாம் மருவுதற்கு இரண்டுமணிநேரம் முன்னரே 'நீரேற்றி' (எநிமா) என்னுங் கருவிகொண்டு தமது மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவு

செய்தல் வேண்டும். மலம் நிறைந்த வயிற்றொடு புணர்ந்தால் விந்து விரைவிற் கழிப இருவர்க்கும் புணர்ச்சியின்பமும் இல்லையாய்ப்போம். இனிப்பையிலும் உணவு சிறிதாயிருந்து செரிக்கும்படி, நொய்யவான வுணவுகளிற் சிலவற்றைச் சிறிதே அயிலல் வேண்டும்; ஏனென்றால், மிகுந்த வுணவு கொண்டவர்க்குக், கறைகழிந்தபின் அவ்வுணவு செரியாதாயிருந்து வயிற்றுவலியினையும் மயக்கத்தினையும் வாய்க்கக்கலினையும் இன்னும் பலநோய்களையும் வருவிக்கும்.

இனி, மிகுந்த உடம்புழைப்பு மூளையுழைப்பு உள்ளவர்களுந் தமக்கு அயர்வுள்ள வேளைகளிற் புணர்ச்சிசெய்தல் ஆகாது. இவர்களுந் தம்முடைய மலநீர்க் குடர்களை நன்கு துப்புரவு செய்து, பொருத்தமான வுணவினைச் செரிக்கும் அளவறிந்து உட்கொண்டு, இளைப்பாறி அயர்வு நீங்கிய பின்னரோ, அல்லது நன்றாய்த் தூங்கித் தூக்கங் கலைந்தபின்னரோ கலவியிற் புகுதல் வேண்டும்.

அற்றேற், கலவிக்கு ஏற்றகாலம் யாதோவெனிற் கூறுதும். இத்துறையில் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி செய்தவரான கவ்வன் என்னும் ஆசிரியர், நன்மக்களைப் பெற விழைகுவார் பகற்காலத்திற் பதினொரு மணிமுதற் பன்னிரண்டு மணிவரையிற் கலத்தலே நன்றென்று கட்டுரைத்துச் சொல்கின்றார்; அதற்கு அவர் கூறுங் காரணங்களாவன: முதலில், ஒளிவிளங்கு நேரமே எல்லா உயிர்களுந் தமது அறிவு மலரப்பெற்று முயற்சியுஞ் சுருசுருப்பும் உடையனவா யிருக்குங் காலமாகும்; மற்று, இருள்மிகுந்த நேரமோ அறிவும் முயற்சியுங் குன்றி இளைப்பாறுதற்கு உரியதொன்றாகும். உடம்பும் உயிரும் அழகொளியும் அறிவொளியும் வாய்ந்த பிள்ளைகளைப் பெறல் வேண்டுமாயிற், பகலவன் சுடர் விளங்கத்தோன்றித் திகழும் பகற்காலமே அதற்கேற்றதாகும் என்பது. இரண்டாவது, பகலவன் கிழக்கே தோன்றும் விடியற்காலைமுதல் நண்பகல் வரையில் உடம்பின் ஆற்றல்கள் மிகுந்து கொண்டே சென்று, பின்னர் அவன் மேற்கே சாயுந்தோறும் அதன் ஆற்றல்களுங் குறைந்துகொண்டேபோம்; முற்றும் இருள் சூழ்ந்தவுடன் அவ்வாற்றல்கள் மிகக் குறைந்தநிலையிற் கிடக்கும்; அவ்வாறு இருள் மலிந்த காலத்தில் உடம்பு வலியுஞ் சுருங்கிப்

போதலால், அப்போதுண்டாகுங் கரு அழகும் ஆற்றலும் உடையதாய் இராது என்பது. பகற்காலத்தே புணர்தலுறுவாரும், பகலவன் மேன்மேலுயரும் முற்பகற் பொழுதையே அதற்குரியதாகத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டுமேயல்லாமல், அவன் சாயும் பிற்பகற் பொழுதை எடுத்தலாகா தென்பதும் அவரது கருத்தாகும்.

இக் கருத்து உண்மையாவதொன்றே யாயினும், அதனைப் பின்பற்றி நடத்தல் செல்வத்தின் மிக்கார்க்கன்றி ஏனையோர்க்குச் சிறிதும் இசையாது; செல்வம் உடையாரிலும் பகற்பொழுதில் முயற்சி பல உடையராய் ஒழுகுவார்க்கும் அஃது இசையாது. ஏனென்றால், உடம்புவலிவும் அறிவுவலிவும் மிகுவதற்குப் பகலவனெழுச்சி ஒரு காரணமேயாயினும், அதனைவிட அதற்குச் சிறந்த காரணம் விந்துநீர் உடம்பைவிட்டுக் கழிந்துபோகாமல், அதன்கண் ஊறப் பெறுதலேயாம். வலிமை மிகுந்துள்ள முற்பகற்பொழுதிற் புணர்ச்சிசெய்து விந்துவைக் கழித்துவிட்டால், உடம்பும் உயிரும் பெரிதும் வலிகுன்றிப்போம்; அந் நிலையில் உடம்பு முயற்சியேனும் அறிவு முயற்சியேனுஞ் செய்வார்களாயின், அங்ஙனஞ் செய்பவர்கள் மேலும்மேலும் வலிகுறையப் பெற்றுப், பல கொடுநோய்களுக்கு ஆளாகி விரைவில் மடிவர். மேலும், புணர்ச்சி நிகழ்ந்தபிற் குளிர்ங்காற்று மேலே படுதலு மாகாது. விந்து கழிந்து வலிகுன்றிய நிலையிற் குளிர்ங்காற்று மேலே வீசப்பெற்றவர்கட்கு நீர்க்கோவையும் இருமலுங் காய்ச்சலும் வருதலைக் காணலாம். நீர்க்கோவையே எல்லா நோய்க்கும் வித்தாகுமென்று இவ்வுண்மையை நன்காய்ந்த மருத்துநூலாசிரியருங் கூறுகின்றனர். எமதாராய்ச்சியிலும் அது முற்றும் உண்மையாதல் காண்கின்றேம். அதுவேயுமன்றி, ஊரில் அம்மைநோய் நச்சுக்காய்ச்சல் குளிர்காய்ச்சல் கழிச்சல் முதலான நோய்கள் பரவியிருக்குங் காலங்களில், உரமான உடம்பு வாய்ந்தவர்கள் கூடப் புணர்ச்சிசெய்தல் ஆகாது; ஏனென்றால், விந்து கழிந்து வலிகுறைந்த நிலையில் அவர்களின் உடம்பு, கட்புலனாகாத அந் நோய்ப் புழுக்களாற் பற்றப்பட்டு நோய்கொண்டு துன்புறுதலைக் காண்கின்றோம். திண்ணிய யாக்கை யுடையவர்களுக்கே அத் தகைய தீங்கு வருமானால், மெல்லிய வுடம்புள்ளவர்க்கு விந்து கழிந்த நிலையில் அந் நோய்கள் வருமென்பதை யாம் விண்டு

விளம்புதலும் வேண்டுமோ? ஆகவே, மெல்லிய உடம்புள்ளவர்கள் பகற்காலத்திற் புணர்தலையும், புணர்ந்தபின் வெளியேசென்று பலமுயற்சிகள் செய்தலையும் அறவே விடுதல்வேண்டும். வெளியே செல்லவேண்டாமல் இல்லத்திலேயே இனிது உறங்கிக் காலங் கழிக்குஞ் செல்வர்கட்கோவென்றாற் பகற்புணர்ச்சி ஒருகாற் றீது செய்யாததாகலாம்; ஏனையோர்க்கு அது சிறிதும் ஆகாதென்க.

இன்னும், பகற் புணர்ச்சியானது அறிவு முயற்சி உடம்பு முயற்சி மிகுதியுமுடையார்க்கு ஆகாதென்பது, புணர்ச்சிக்குப் பின் எல்லார்க்கும் வரும் அயர்ந்த உறக்கமே சான்றாம். விந்து கழிந்த நிலையில் உடம்பாற்றல் உயிராற்றல்கள் குறைதலால், அக் குறையினை நீக்கி நிறைவுசெய்தற்கே அயர்ந்த துயில் வருகின்றது. அங்ஙனந் துயில்கொள்ளுதற்குங், கொள்ளுந் துயில் புறத்துள்ளவரின் இயக்கத்தாலும் ஓசையாலுங் கலைபா திருத்தற்கும், பசி நீர்வேட்கையால் இடையிடையே கண்விழியாமல் ஆறுமணி நேரமாயினுந் தொடர்ந்து செவ்வையாய்த் தூங்குதற்கும் மிக இசைந்தகாலம் இராப்பொழுதேயாகும். அக்காலத்தே பகலவன் விளக்கம் இல்லாமையால் உயிர்கள் பசியும் நீர் வேட்கையும் இன்றி, முயற்சி யவிந்து, அயர்ந்து உறங்குவனவாகும்: அக்காலத்தே எங்கும் ஓசையின்றி எல்லாம் அமைதியாயிருக்கும்; இங்ஙனமாக இராக்காலமே இடையூறின்றித் தொடர்பாக இனிது உறங்குதற்கு ஏற்றகாலமா யிருத்தலாலும், இனிய புணர்ச்சிக்குப் பின் அத்தகைய நீண்ட தூக்கம் உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இன்றியமையாது வேண்டி யிருத்தலாலும், அதுவேதான் இன்பப்புணர்ச்சிக்கும் ஏற்றகாலமாம் என்று உணர்ந்துகொள்க.

அற்றேற், பகலவன்ஒளி யில்லாத இராப்பொழுதில், உயிரும் உடம்பும் வலிவுஞ் சுருசுருப்புங் குன்றி உறக்கத்தை நாடும். அப்பொழுதில் நிகழ்த்தும் புணர்ச்சி இன்பம் பயவாமையாலும், அந்நிலையில் ஆற்றல் குறையக் கழிந்த விந்துநீரினின்று உண்டாம் மகவு உடம்புஒளி உயிர்ஒளி அமையப் பெருமையின் அழகு அறிவு உடையதாகாமையோடு, உடம்புயிராற்றல்களுங்குறைந்து அடுத்தடுத்து நோய்வாய்ப் படுமாகலானும் இராக்காலப் புணர்ச்சி மற்று நலம் பயப்பதாதல் யாங்ஙனமெனிற் கூறுதும்; இராக்காலக் கலவியால் இக் குற்றங்கள் உண்டாதல் உண்மையேயாயினும்,

நமது அறிவைச் செலுத்திக் காமநினைவை அடக்கிச் சில ஏற்பாடுகளை ஒழுங்காகச் செய்துகொள்ளுதலால், இக் குற்றங்கள் அணுகாமற் காத்தல் எவர்க்கும் எளிதில் வாய்வதேயாகும். அற்றாயின், அவ்வேற்பாடுகள் இன்னவென்று காட்டுக வெனிற் காட்டுதும்.

முதலில், இராக்காலத்தே அயர்ந்து தூங்குதற்குரிய முன்னேரத்தில், அதாவது ஒன்பது அல்லது பத்துமணி முதற் பன்னிரண்டுமணி வரையிற் கலவியிற் கருத்தைச் செலுத்தாமற் கணவனும் மனைவியும் நன்றாக அயர்ந்துறங்கிவிடுதல் வேண்டும். அவ்வாறு மூன்றல்லது நான்குமணிநேரஞ் செவ்வையாய் உறங்கிய பின் உடம்பும் உயிரும் அயர்வுநீங்கி வலிவுஞ் சுருசுருப்பும் உடையவாகும்; அங்ஙனம் ஆனபின் இருவருங் காதல்கொண்டு முத்தமிடுதல் தழுவுதல் முதலான அன்பின் செயல்களாலும் இன்பவுரைகளாலும் உடம்பும் உயிருங் குழைந்துருகும் வரையில் அவ்வாறிருந்து, அதன்பின் விரையாமல் அமைதியாய் நினைவை ஒருவழி நிறுத்திக் கலத்தல்வேண்டும்; நினைவை ஒருமுகப் படுத்தினார்க்கன்றி ஏனையோர்க்குக் கலவியின்பம் நீள நிகழாதென்றுணர்ந்துகொள்க.

இனி, இரண்டாவதாக, இருள் மிகுந்த நேரத்திற் கலத்தலால் உண்டாகுங் கரு இருள்போற் கரிய மேனியும் மழுங்கிய அறிவும் உடையதாய் அமையுமாதலால், இருளிற் கலத்தலாகாது; இதனாலேதான் மறைநிலாக்காலத்தில் (அமாவாசையிற்) புணர்தலாகாதென்று ஊரவருஞ் சொல்கின்றனர். ஆகவே, இருள் செறிந்த இராக்காலத்திற் கலத்தல் யாங்ஙனமெனின்; இவ்விடர்ப்பாடு மிக எளியதொரு வழியால் நீக்கப்படும் என்பதனை யறியாத நம் மக்களின் அறிவுதான் என்னே! நன்கு சுடர்ந்து எரியும் பளிங்கு விளக்கினைத் தமது படுக்கை யறையில் ஏற்றிவைத்து, அதன் பேரொளி தமது உடம்பெங்கும் படுமாறு தாம் அணிந்திருந்த ஆடையணிகலங்களை முற்றுங் களைந்து வைத்துவிட்டுக், காதலர் இருவரும் இன்புற்று மருவும்முறை எளிதிற் செய்யக் கூடியதா யிருப்பவும், இதனைச் செய்துகொள்ள அறியாமல், இருட்டில் விலங்குகளைப்போற் புணர்ந்து, அறிவும் உடம்பும்

இருண்ட அழகில்லா மக்களைப் பெறுதல் எவருடைய குற்றம் என்பதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும்.

அஃது எளியதொன்றேயாயினும், மகளிர் தமக்கு இயற்கையேயுள்ள நாணத்தால் அங்ஙனம் ஆடையணிகலங்களை முற்றுங் களைந்துவிட்டு, வெளிச்சத்தில் வெற்றுடம்பினராயிருக்க இணங்காரேயெனிற்; காதலன்றன் கலவியின்பத்தை நாடின மகளிர்க்கு நாணம் எற்றுக்கு? தம் காதலர் அல்லாத மற்றவரைக் காணின் நாணுதலே கற்புடை மகளிர்க்குச் சிறந்ததாகுமல்லால், தமக்கு உயிரினுஞ் சிறந்த காதலர்மாட்டும் அவ்வாறு நாணுதல் அவர்க்குச் சிறிதும் ஆகாது; அஃது உண்மை நாணமாகாமற் கரவொழுக்கத்தின்பாற் பட்ட நாணமேயாகும்.

மேலும், இறைவன் அருளிரக்கத்தாற் செய்யும் படைப்புத் தொழிலுக்குத் தாமோர் உதவியாய் நின்று, ஓர் உயிர்க்கு உடம்பைத் தந்து அதனைத் தமக்குப் பிள்ளையாய்ப் பெற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியே புணர்ச்சி யாதலால், அதனைக் குற்றமுடையதாக நினைத்தலும், நினைந்து நாணி இருளிற்கலந்து அழகும் அறிவும் இல்லா மக்களைப்பெற்று, அவரை வாணாளெல்லாம் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளாக்குதலும் எத்துணைக் கொடுமை! புணர்ச்சிக் காலத்து நாணி மாதரார் தம் கண்களைப் பொத்திக்கொள்ளுதலும், தமதுடம்பை ஆடையால் மறைத்தலும் எவ்வளவு தீய வென்பதனை, மக்கட்பேறு வேண்டி வியாசமுனிவனை மருவிய அரசமங்கையர் இருவரில் ஒருத்தி தன் கண்களைப் பொத்திக்கொண்டு புணர்ந்தமையாற் கண்குருடான திருதராட்டிரனைப் பெற்றதும், மற்றொருத்தி தன் உடம்பை ஆடையால் மறைத்துப் புணர்ந்தமையால் உடம்பெங்கும் பாண்டுநோய்கொண்ட பாண்டவனைப் பிள்ளையாகப் பெற்றதும் நன்கெடுத்துக் கூறும் பாரத கதையால் நன்கு அறிகின்றனம் அல்லமோ? மூன்றாவதாக வந்து அம் முனிவனை மருவிய ஏவற்காரி அத்தகைய பொய்ந் நாணம் இன்றி, உடம்பைத் திறப்பாகவிட்டு அவனோடு அன்பினால் அளவளாவிக் கலந்தமையாலன்றோ அழகும் அறிவும் வலிமையும் அன்பும் ஒருங்கமைந்த பெரியோனான விதுரனைப் பிள்ளையாகப் பெற்றாள்? தன் காதலனை யொளித்துத் தனக்கென வரைந்துவைப்பது எதுங் கற்புடை மகளிர்க்கு இல்லாமையால், அவர் புணர்ச்

சிக் காலத்தில் தங் காதலர்பால் நாணஞ் சிறிதுமின்றி யொழுகுதலை வேண்டற்பாலதா மென்க. எனவே, சிறந்த விளக்கொளியில் இருவருடம்பையுந் திறப்பாகவிட்டு மருவி வாழுங் காதலர்க்கு அழகிலும் அறிவிலும் வலிமையிலுஞ் சிறந்த மக்கட்பேறுண்டாதல் திண்ணமேயாமென் றுணர்ந்துகொள்க. இரவுகாலத்தில் இங்ஙனம் விளக்கொளியிற் கலக்கும் எளியமுறை யிருக்கையில், இதனைவிட்டுப் பகற்காலத்திற் கலந்து இருவருடம்பின் நலனையுஞ் சிதைத்தல் எற்றுக்கென விடுக்க.

இனிப், பகற்காலத்தையன்றி விடியற்காலத்திலும் மருவுதல் ஆகாது. அப்போது மலப்பை சிறுநீர்ப்பைகளில் இருவர்க்கும் மலமுஞ் சிறுநீரும் நிறைந்திருக்குமாகையால், அப்போது புணர்வாரை அம்முடைநாற்ற அழுக்கின் நஞ்சு வேக்காளந் தாக்கி, இருவர்க்கும் நளிர்காய்ச்சல் கழுத்தின்பிடரியில் நரம்பிசிவு முதலான நோய்களை உண்டாக்கும். அதுவேயுமன்றி, விடியற்காலையில் வீசுங் குளிர்ங்காற்றும் விந்துகழிந்த உடம்புக்குத் தீது பயப்பதாகும்.

அறியாமையால் இங்ஙனம் விடியற்காலையிற் புணர்ந்து நளிர் (சந்நி) கொள்ளப்பெற்றவர்கள், உடனே நீரேற்றிவைத்து மலநீர்க் குடலைத் துப்புரவுசெய்து, சாம்பலை வறுத்து வறுத்துக், கழுத்துப் பிடரி முதுகு மார்பு இடுப்புக் கைகால் உள்ளங்கால் வரையில் ஒற்றடங்கொடுத்துக், கம்பளிப் போர்வையால் உடம்பை மூடிக்கொண்டு அயர்ந்துறங்கல்வேண்டும்; உடம்பு நல்லநிலைக்கு வரும் வரையிற் கோதுமைநொய்க் கஞ்சியைத் தவிர வேறு எதும் அருந்துதல் ஆகாது; அதுவும் நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபோதுதான் அருந்தல்வேண்டும்.

எனவே, காதலர் இனிது மருவிப் பின்னர் நோய்க்கு ஆளாகாத இன்பத்தை நுகரவுந், தாந்தாம் விரும்பியபடி அழகும் அறிவும்வலிமையும் ஒருங்கமைந்த மக்களைப்பெற்று மகிழவும்வேண்டுவார்களாயின், நள்ளிராக்காலத்தில் விளக்கொளி வீசும் ஒரு தனியறையில் மேற்சொன்னவாறு தமதுடம்பின்மேல் எதொரு மறைப்பும் இலராய், இறைவனையும் பெரியோரையும் அவர் செய்யுஞ் செயற்கருஞ் செயல்களையும் பேசிப்பேசி, அன்பால் அகமும் புறமுங் குழைந்தபின் மருவுதலே செயற்பாலா ரென்க.

பத்தொன்பதாம் அத்தியாயம்

தாயின் மனநிலையுங் கருவின் அமைப்பும்

மேலத்தியாயத்தில் நன் மக்கட்பேறு வேண்டுந் தாய்தந்தையர் இருவருந் தாந்தாம் விரும்பிய மக்களைப் பெறத்துவங்கும் முன்னும் பின்னும் இன்றியமையாது தெரிந்து ஒழுகவேண்டிய முறைகளை எடுத்துப் பேசினும். இவ் வத்தியாயத்தில் தாயானவள் கருக்கொண்டபின் விழிப்பாய் இருந்து ஒழுகல்வேண்டும் முறைகளை எடுத்துக்கூறுவாம். ஆண்கருவையோ பெண்கருவையோ தாயின் அகட்டிற் பதித்தற்குரிய ஆற்றல் தந்தையாவான்மாட்டுத்தான் அமைந்திருக்கின்றது; ஆனுல், அங்ஙனந் தன்னகத்துப் பதிக்கப்பட்ட கருவை அழகுடையதாகவோ அழகிலதாகவோ, அறிவுடையதாகவோ அறிவிலதாகவோ, நோயுளதாகவோ நோயிலதாகவோ, நல்லியல்பு வாய்ந்ததாகவோ நல்லியல்பு வாயாததாகவோ, நற்செயல் வாய்ப்பதாகவோ நற்செயல் வாயாததாகவோ ஆக்கக்கூடிய ஆற்றல் தாயின் மனநிலை அறிவுநிலையினையும், அவளைச் சூழ்ந்திருப்போரின் மனநிலை அறிவுநிலையினையும் பொறுத்ததாயிருக்கின்றது. ஒரு தாய் நல்லியற்கையும் நல்லறிவும் நன் முயற்சியும் உடையவளாயிருப்பினும், அவளைச் சூழ்ந்திருப்போர் அம் மூன்றும் இல்லாத தீயராயிருப்பின், அதனுல் அவள் மனநிலை கெடும்; அது கெடவே, அவள் வயிற்றகத்துள்ள கருவின் அமைப்புங் கெடும். ஆகவே, தீயோராற் சூழப்பட்டிருப்பவர்கள் கருக்கூடுதற்குச் சிறிதுகாலம் முன்னுங், கருக்கூடிக் கருவுயிர்க்குங்காலங் கழிந்து குழந்தை பால் மறக்குங்காலம் வரும் வரையும் அவ்வது அத்தீயகூட்டத்தை விட்டகன்று தனித்து உறைதல் இன்றியமையாததாகும். ஏனென்ருல், தாய்வயிற்றி லிருக்குங் கருவானது தாயின் செந்நீரினாலேயே (இரத்தத்தினாலேயே) ஊட்டப்பட்டு உருவாகின்றது; தாயின் செந்நீர் எவ்வளவுக்குத் தூயதா யிருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கு அதனுல் ஊட்டப்படுங் கருவுந் தூயதாய் வளரும்; மற்றுத், தாயின் செந்நீர் தூய்மை கெட்டு எவ்வளவுக்கு நஞ்சாகின்றதோ, அவ்வளவுக்கு அதனுல் ஊட்டப்படுங் கருவும் நலங்கெட்டு நஞ்சாகின்றது.

இனித், தாயின் செந்நீர் தூயதாயிருத்தற்கு அவள் உண்ணும் உணவும் அவள் எண்ணும் எண்ணமுமே முதன்மைவாய்ந்தனவா யிருக்கின்றன. ஊன் உண்பவர்கட்குத் தூய செந்நீர் உளதாதல் இல்லை; அதனால் அவருடம்பும் இயற்கையுங் கொடியவாய் இருக்கின்றன. ஊன் தின்னும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முதலியவற்றின் கொடிய வடிவத்தையும், புற் பூண்டு இலை காய் கனி விதை முதலியவைகளையே தின்னும் ஆடு மாடு குதிரை மான் முதலியவற்றின் அழகிய அமைதியான வடிவத்தையும் நினைந்து பாருங்கள்! ஊன் தின்னும் புலி ஓநாய் முதலியவற்றின் வயிற்றிற் பிறக்குங் குட்டிகளுங் கொடிய புலியும் ஓநாயுமாகவே பிறத்தல் போல, இரக்கமற்ற கொலைத்தொழிலால் வரும் ஊனைத் தின்னும் ஒருமாதின் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளுங் கொடிய உருவமுங் கொடிய இயற்கையும் வாய்ந்தவர்களாகவே யிருப்பரென்பதில் ஐயம் உண்டோ? ஊன் தின்பாரிலும் வேறுபல காரணங்களால் அழகியராய் அமைதியுடையராய்ப் பிறப்பார் உளரேனும், உற்று ஆராய்ந்தால் ஊனுணவினால் வந்த நஞ்சும் அந்நஞ்சினால் விளைந்த நச்சியல்பும் அவர்பால் இருக்கக் காணலாம். அங்ஙனமே, மரக்கறியுணவு கொள்வாரிலும் வேறுபல காரணங்களால் அழகு இலராய்க் கொடுங்குணம் வாய்ந்தவர்களாய்த் தோன்றுவார் உளராயினும், உற்று ஆராய்ந்தால் மரக்கறியுணவினால் வந்த நலமும் அதனால் உண்டான சில நல்லியல்புகளும் அவர்பா லிருக்கக் காணலாம். அற்றேல், மரக்கறியுணவு கொள்வாரிற் சிலர் பலர் அழகிலராய்த் தீயராய்த் தோன்றுதற்கு ஏது வென்னையெனின்; அத்தீங்கு அவர்தந் தாய்தந்தையர் உறவினரிலிருந்து வந்ததென்பதனைப் பின்னே விளக்கிக்காட்டுதும்.

இனி, மரக்கறியுணவினுங் காப்பி, தேயிலை, புகையிலை, சுண்ணம்பு வெற்றிலைபாக்கு, மிகுதியான மிளகாய்க்காரங் கடுகின் காரம், பெருங்காயம், மரப்புளி, மிகப் புளித்ததயிர், எருமைப் பால், எருமைநெய், கடலுப்பு முதலியவைகளைத் தொடர்பாக உட்கொள்வார் சைவர் பார்ப்பனரிலும் பலர் உளராகலின், அவற்றால் அவர்தஞ் செந்நீர் நஞ்சாய்ப் போக, அந் நச்சுநீரிற் றோன்றிய மக்களும் அழகிழந்து நச்சியல்புடையராய்ப் பிறக்கின்றனரென ஓர்ந்துகொள்க. பச்சைமிளகாய்க் காரத்தை மிகுதியாய்

அடுத்தடுத்துச் சேர்ப்பார்க்குக் காது செவிடாதலேயும், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளிற் சிலர் காது கேளாதவராயுஞ், சிலர் வயிற்றளேச்சல் வயிற்றுப்போக்குடையராயுஞ், சிலர் சொரி சிரங்கு கொள்ளப்பெற்றவராயுந் துன்புறுதலே யாம் நேரே கண்டறிந்திருக்கின்றேம். இங்ஙனமே எம்மொடு தொடர்புடையார் பலரில் அவரவர் உட்கொள்ளும் உணவுப்பண்டத்தின் மிகுதிக்கு ஏற்ற நறுநாற்ற தீநாற்றங்களும், நல்லுடம்பு நோயுடம்புகளும், நல்லியல்பு தீயியல்புகளும் அமைந்திருத்தலே ஆராய்ந்து கண்டு இருக்கின்றேம். ஆழ்ந்து நுனித்தாராய்ந்தால், அவரவர்க்குள்ள உடம்பின் அமைப்புகளும், மனவியற்கைகளும் அவரவர் உட்கொள்ளும் உணவுப் பண்டங்களின் விளைவாகவே யிருத்தலேத் தெற்றெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, தாம் நோயின்றி அழகிய தூய உடம்புந் தெளிந்த அறிவும் உடையராய் வாழ விரும்புதலுடன், தம்வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும், அப்பிள்ளைகளின் வயிற்றிற்பிறக்கும் பேரப்பிள்ளைகளுந் தம்மைப்போலவே அழகிய தூயவுடம்புடையராய்த் தெளிந்த அறிவுந் தூய நெஞ்சமும் வாய்ந்தவர்களாய் வாழவேண்டுமென்னும் விருப்பமுடையார் ஒவ்வொருவரும் ஊனுணவை அறவே ஒழித்து விடுதல் வேண்டும். அங்ஙனம் அவ்வூனுணவை யொழித்தலே யன்றிச், சைவ வுணவினும் உட்கொள்ளத் தகாதனவாக மேலெடுத்துச் சொல்லிய காப்பி தேயிலே மிக்க மிளகாய்க்காரங் கடுகின்காரம் முதலியவைகளேயும் விலக்கிவிடுதல் வேண்டும். கருப்பையிலிருக்குங் கருவுக்குத் தாயின் உணவே உணவாயிருப்பதன்றித், தந்தையின் உணவு உணவாகாமையாற், கருவமைப்பின் நலத்திற்குத் தாயானவளே பெரும் பொறுப்பாளியாவளென்பதைத் தாய்மார் அனைவருங் கருத்திற் பதித்தல்வேண்டும்.

இனி, இங்ஙனந் தாயினுணவு கருவின் நலந் தீங்கிற்குக் காரணமாயிருத்தல்போலவே, அவள் மனநிலேயும் அதன் நன்மை தீமைக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. ஒருவருடம்பின் அமைப்பும் அவரது மனநிலேயும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையதா யிருக்கின்றன. மனவியல்பில் இனியராயிருப்பார்க்கு இனியவுடம்பு வாய்த்தலும், இனியவுடம்பு வாய்ந்தார்க்கு மனவியல்பும் இனியதாயிருத்தலும் நுணுகி ஆராயிற் புலனும். அற்

ருயின், இனியவுடம்புடையராய் இருப்பாரிற் சிலர் பலர் அதற்கு மாறான கொடிய மனவியற்கையுடையரா யிருக்கவுங் காண்கின்றோமேயெனிற்; பொதுப்பார்வையில் இனிய வுடம்புடையராய்த் தோன்றுதல் பற்றி ஒருவரை இனியரென்றல் ஆகாது; சிறப்பு நோக்கில்வைத்து அவருடம்பின் ஒவ்வோர் உறுப்பின் அமைவையும் ஆராய்ந்தறிந்தாற், செவ்விதல்லா அவரது மனநிலைக்கு ஏற்ற இன்னா அமைப்புகள் அவருடம்பின் உறுப்புகளிற் பதிந்திருத்தலைக் கண்டுகொள்ளலாம். அமெரிக்கா தேயத்து அறிஞர்கள் மக்களுடம்பின் உறுப்புகளை மிக ஆழ்ந்தாராய்ந் தெழுதியிருக்கும் உறுப்பியல்நூலையும் (Physiognomy), மண்டைவடிவ நூலையும் (Phrenology) நன்கு பயின்றறிந்தவர்கட்கே யாம் கூறும் இவ்வுண்மை நன்கு விளங்கும். ஆகவே, பொதுப்பார்வைக்கு இனிதாய்த் தோன்றும் உடம்பு உடைமைபற்றி ஒருவரை இனியரென்றலும், அதற்கு இன்னாதாய்த் தோன்றும் உடம்பு உடைமை பற்றி ஏனையொருவரை இன்னாதார் என்றலும் ஆகாவென்றுணர்ந்துகொள்க. இவ்வாற்றால், ஒவ்வோர் உறுப்பும் இனிய அமைப்பு உடையதாகவே வாய்க்கப் பெற்றார்க்கு, அவரது மனநிலையும் இனியதாகவே யிருக்குமென்பது துணிபு; அங்ஙனமே, மனநிலை இனிது வாய்ந்தவர்கட்கு அவரது உடம்பின் உறுப்புகளிற் பெரும்பாலனவும் இனியவாகவே அமைந்திருக்குமென்பது முடிக்கப்படும்.

அற்றேல், மனநிலை நன்கமைந்தார்க்கு அவருடம்பின் உறுப்புகள் அத்தனையும் நன்கமையுமெனக் கூறாமற், 'பெரும்பாலன' என்று அடைகொடுத்துக் கூறினமை ஏனென்றால்; எத்துணைச் சிறந்த மனநலன் வாய்ந்தார்க்கும் ஆணவமலப் பற்றுண்டு; ஆணவமலப்பற்று இல்லையானால் இப்பிறவியே வாராது; ஆணவமலப்பற்று நீங்கிப்போனால் இப் பிறவியும் ஒரு நொடிப்பொழுது கூட நில்லாது. இவ்வுண்மை கண்டே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

"அரியகற்று ஆசுஅற்றார் கண்ணுந் தெரியுங்கால்
இன்மை யரிதே வெளிறு" என்றும், அதனாற்
"குணநாடிக் குற்றமு நாடி அதனுள்
மிகைநாடி மிக்க கொளல்" என்றும் அருளிச் செய்தார் என்க. எனவே, எத்துணை உடல்நல மனநலங்கள் உடையார்க்

கும் இடையிடையே சிலசில குற்றங்களும் இருக்குமாதலாற், பெரும்பான்மை பற்றியே ஒருவர்பாலுள்ள நலங்களைத் தெரிதல் வேண்டுமென்பதற்கு அவ்வாறு கூறினும் என்பது.

இங்ஙனம் ஒருவரது மனநிலையும் அவரது உடம்பமைப்பும் ஒன்றோடொன்று மிக நெருங்கிய தொடர்புடையவா யிருத்தலால், அகத்தே மனத்தை அறிவினும் அழகினும் உயர்ந்த இன்பங்களினுந் தோய்வித்துப் புனிதமாக்க ஆக்கத், தன் கருப்பையிலுள்ள கருவையும் ஒரு தாயானவள் மிகவும் புனிதமாக உருவாக்குதல் கூடும். அற்றேல், தாயின் மனநிலை கருவை யுருவாக்குதல் எதன்வாயிலாக நடைபெறுகின்றதெனின்; முதலில் மன இயக்கங்களால் திரிபடைவது தாயின் செந்நீரேயாகும்; இரண்டாவது திரிபடைவன அச் செந்நீரால் ஊட்டப்படுந் தாயின் உடம்புந் தாயின் கருப்பையிலுள்ள மகவினுடம்புமாகும்; மூன்றாவதாகத் திரிபடைவது அவ்வுடம்பொடு கூடி நடைபெறும் மகவின் மனமேயாகும். ஆகவே, தாயின் மன நிகழ்ச்சிகளை ஏற்று, அவைதம்மை மகவின் உடலுக்கும் உணர்வுக்கும் ஏற்றுவது தாயின் செந்நீரே யாகுமென் றுணர்ந்துகொள்க.

இங்ஙனந் தாயின் மனநலம் அவளது செந்நீரின் நலத்திற்கும், அந்நலமின்மை அவளது செந்நீரின் நலமின்மைக்கும் ஏதுவாயிருத்தலை எல்மர் கேட்ஸ் (Elmer Gates) என்னும் ஆசிரியர் பலமுகத்தான் ஆராய்ந்து உறுதிப்படுத்தியிருக்கின்றார். "ஒருவன் சினங்கொண்ட ஐந்து நிமிடத்திலெல்லாம், அவனது செந்நீரில் ஒருபழுப்பு நிறமான வண்டல் உண்டாயிற்று; அதுகொண்டு, மன அதிர்ச்சியினாற் செந்நீரிற் பிறபொருட்கலப்பு உண்டாதல் அறியப்பட்டது. இங்ஙனம் உண்டான வண்டலை வடித்தெடுத்து விலங்குகட்கேனும் மக்களுக்கேனும் உட்செலுத்தினால், உடனே அவ்விருவகை உயிர்கள்மாட்டும் மனக்கொந்தளிப்புஞ் சினமும் உண்டாயின. இங்ஙனமே தன் மகவினை இழந்து பெருந்துயர் கொண்ட ஒருமாதின் செந்நீரிற் சாம்பல் நிறமான ஒரு வண்டல் உண்டாயிற்று; தான் செய்த குற்றத்தை நினைந்து மிக வருந்தின ஒருவரின் செந்நீரில் ஊதா நிறமுள்ள வண்டல் உண்டாயிற்று. சினம், தீயவெண்ணம், மனத்தளர்வு முதலிய அதிர்ச்சிகளால் உடம்பின் செந்நீரில் தீய வண்டற் கலவைகள் உண்டாதலும்,

அவற்றிற் சில கொடிய நஞ்சாகவிருத்தலும், இசைவான இன்ப மான மனஅசைவுகளால், உடம்பை வளர்க்கும் நன்பொருட்கலவைகள் உண்டாகி உடம்பினைஆக்கும் அணுக்களை உயிர்ப்பேற் றுதலும் யான்செய்த ஆராய்ச்சிகளாற் புலனாயின''* என்று அவ் வாசிரியர் கட்டுரைத்தல் காண்க. இங்ஙனந் தாயின் மனந் தீய குணங்களாற் பற்றப்படும்போது அவளது செந்நீர் நஞ்சாகி அவள் வயிற்றகத்துள்ள கருவைத் தாக்கி யழித்தலும், அல்லது அதன் உடல்நிலை மனநிலைகளைத் திரித்துத் தீயவழிகளிற் செலுத்தலும், அவ்வாறன்றி அவள் மனம் நல்லகுணங்களால் ஊடுருவப் பெற் றக்கால் அதற்கேற்ப அவளது வயிற்றிற் கூடிய கரு நன்கு உரு வாகி அழகிலும் அறிவிலும் நல்லியல்பு நற்செயல்களிலும் மேம் பட்டுத் திகழ்தலும் மாறாது நடைபெறுதலைத், தெரிந்த சில உண் மை நிகழ்ச்சிகளால் விளக்கிக்காட்டுவாம்.

ஒருகால் ஒருமாது தன்கைக் குழந்தையை மார்போடணைத் துப் பால்கொடுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அது திடீரென இறந்து போயிற்று. ஏதொரு நோயும் இல்லாது மிகவுஞ் செம்மையா யிருந்த அக் குழந்தை சடுதியில் அங்ஙனம் இறந்து போனதைப் பற்றி எல்லாரும் இறும்பூதுற்று வருந்தினர். உடனே அதனை மருத்துக் கழகத்திற்கு எடுத்துப்போய், அங்கிருந்த அதன் ஆசிரி யற்பாற் காட்ட, அவர் அதன் உடம்பின் செந்நீரை ஆராய்ந்து பார்த்து அது முற்றும் நஞ்சாகி யிருக்கக்கண்டார். கண்டு அங் ஙனம் அது நஞ்சான காரணம் யாது என்று அவர் நெடுநேரம் அதன் தாயையும் அவள் வீட்டாரையும் உசாவி ஆய்ந்தும் ஏதும் புலனாகவில்லை. கடைசியாக அவர் ஒரு புதிய நினைவு கொள்ளப் பெற்று, "நீ அம்மகவுக்குப் பால்கொடுத்துக்கொண் டிருக்கையில் யாது செய்தாய்?" என்று அதன் தாயை வினவினர். அதற்கு அவள் "ஐயா, என் மகவுக்கு யான் பால் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கையில், எனக்கும் மற்றொருத்திக்குஞ் சண்டை நிகழ்ந் தது; அவள் என்னை மிக இழித்துப்பேசிய சொற்களைக் கேட்டு எனக்குப் பெருஞ்சினம் மூண்டது; அதனால் யானும் அவளைக் கடிந்துபேசினேன்; இவ்வளவுதான்நடந்தது''என்றாள். உடனே

---

* Quoted in Leroy Berrier's 'Cultivation of Personal Magnetism,' pp. 30, 31.

அம் மருத்துவர் அம் மாதினுடம்பில் ஓர் ஊசியைக் குத்திச் சில துளிச் செந்நீரை எடுத்து ஆராய்ந்துபார்க்க, அவளது செந்நீரே நஞ்சாகி யிருக்கக்கண்டார். கண்டு, அம்மாதின் குருதி அவள் கொண்ட சினத்தால் நஞ்சாகவே, அந்நச்சுநீரிற்றோன்றிய முலைப் பாலும் நஞ்சாகி, அவளது மகவைக் கொன்றதெனக் முடிவுசெய் தார். இதனாற், பால்பருகுந் தன் மகவுக்குப் பால்கொடுக்குந் தாயா னவள், அது பால்மறுக்குந் தனையும் எவ்வளவு விழிப்பாக இருக்க வேண்டுமென்பது விளங்கவில்லையா? இவ்வுண்மையினைத்தெரிந்து கொள்ளாத கொடிய அறியாமையினாலேயே, நம் தாய்மார்களிற் பலர் தம் அருமைக் குழந்தைகளைக் கூற்றுவனுக்கு இரையாக்கி விடுகின்றனர். நம் தாய்மாரிற் பலர் தம் மாமியாரொடு கலாய்த் துச் சினந்துபேசுங்காலங்களிலுந், தமக்கு வருத்தந் துன்பம் வந்த காலங்களிலுந் தம் கைக்குழந்தைகளை யெடுத்துப் பால் கொடுக் கின்றார்கள். ஈது எவ்வளவு பெருந்தீமை! மகவுக்குப் பால்கொடுக் குந் தன் மருமகளொடுங், கருக்கொண் டிருக்குந் தன் மருமக ளொடுஞ் சினங்கொண்டு சண்டையிடுதலால், அம் மருமக்கள் மார்க்குஞ் சினம்மூண்டு அவர்தம் மகவினைக் கொல்லும் என்றறி யாத கொடிய மாமியார் இருத்தலினாலேயே, நம் தமிழ்மக்களிற் குழந்தைப் பருவத்திலேயே சாவாரும், அதற்குத் தப்பினாற் பல வகை நோய்களுக்கு ஆளாவாரும், அதற்குந் தப்பினாற் பல இழி குணங்களாற் பல கொடுஞ்செயல்களாற் பற்றப்படுவாரும் மிகுதி யாயிருக்கின்றனர். மாமிமார் நல்லவராக வாயாதபோது அவரோ டொருங்கிருந்து வாழுமாறு தம்மனைவியரை ஏவுங்கணவன்மார், தாம் செய்யும் இவ் அறிவில் செயலால் தமக்குந் தம் மகவுக்கும் உலகத்திற்கும் விளையுந் தீமைகளை நன்கறிவராயின், அவர் அவ் வாறு செய்வர் கொல்லோ! மாமிமார், காத்துணைமாரே யன்றி, மன வருத்தத்தையுஞ் சினத்தையும் உண்டாக்குவார் வேறு எவ ரே யாயினும் அவரது கூட்டுறவு, கருக்கொள்ளும் மகளிர்க்குச் சிறிதும் ஆகாது.

இன்னும், நம் தமிழ்நாட்டில் மற்றொரு பெருந்தீமை இருக் கின்றது. ஒருவனுக்கு நான்குபிள்ளைகள் இருந்தால் அவன் அந் நால்வர்க்கும் இளம்பருவத்திலேயே மணம் முடித்து, எல்லா ரையும் ஒரு குடும்பமாகவே தன்னுடன் வைத்துக் கொள்கின்

ளுன். ஆண்டு முதிர்ந்த அவன் கிழமனைவி, தான் இளமையா யிருந்தபோது தன் மாமியாரால் தான் பட்டதுன்பங்களைச் சிறி தேனுங் கருதிப்பாராது, தன் புதல்வர் நால்வர்க்கும் வந்த மரு மக்கள்மாரைக் கண்ணில் துரும்பைவிட்டு ஆட்டிவிடுகின்ருள். அவர்கள் தத்தங் கணவன்மாருடன் சிறிது அன்பாய்ப் பேசினு லுங் குற்றம், மாமியார் மாமனார் நாத்துணார்முன் அயர்ந்து சிறிது குந்தினுலுங் குற்றம், அவர்முன் பேசினுலுங் குற்றஞ், சிரித்தா லுங் குற்றம், அழுதாலுங் குற்றம், படித்தாலுங் குற்றம், பசி யெடுத்து அவர்கட்குமுன்னே சிறிது உணவெடுத்தாலுங் குற்றம், தூக்கம்வந்து அவர்கட்கு முன்னே சிறிது தூங்கினுலுங் குற்றம்; பொழுது விடிந்து நள்ளிரவாகு மட்டும் அம் மருமக்கள்மார் சொல்வது பேசுவது நடப்பது செய்வது ஆகிய எல்லாவற்றிலும் அங்ஙனங் குற்றமே கண்டு, அவர்களை ஓவாமல் துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கும் மாமியார் நாத்துணார் முதலான நச்சுப்பாம்பு கள் பக்கத்திலேயிருக்கப்பெற்ருல், எத்தகைய பொறுமை வாய்ந் தார்க்கும் மனஅமைதி கெட்டு நெஞ்சு புண்ணுகிச் செந்நீர் நஞ் சாகுமென்பதனை நாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! இவ் வளவு துன்பமான நிலைமையில் இருக்குந் தம் மனைவிமாரொடு கணவர் தம் காதலன்பைக் காட்டுதற்கும், மனைவிமார் தம் காதல ரன்பைப்பெறுதற்குங்காலமும் இடனும்வாயாமல், எவர்பார்த்து விடுவரோவென வஞ்சி இருவரும் ஒருவர் முகத்தை யொருவர் பாராமலே கார் இருளில் மிக விரைந்து புணர்ந்து கணவன்மார் கழித்த விந்துவினுலுங், கவலையுந் துயரமுங் கொண்ட அவர் மனைவிமார்க்கு அப்போது வெளிப்பட்ட கருநீரினுலுங் கூடி யுண்டான மகவு அழகேனும் அறிவேனும் நல்லியல்புகளேனும் வாய்ந்ததாயிருக்குமோ? எண்ணிப் பாருங்கள் அன்பர்களே! இத் தனைக் கொடுங் கட்டுப்பாடுகளுக்குட் கல்லைப்போல் உள்ளடங் கிக் கிடக்கும் பெற்ருேர்களுக்குப் பிள்ளைகளாய்ப் பிறத்தலினு லேயே, நம் தமிழ்மக்களிற் பெரும்பாலார் அழகற்ற கரியநிறம் வாய்ந்தவராயுந், திருத்தம் இல்லா உறுப்புகளுங் குள்ளமான உடம்புகளும் உடையராயும், மேன்மேல் வளர்ந்து விரியும் ஆராய்ச்சி யறிவு இல்லாதவராயும், உயர்ந்தநோக்கமும் உள்ளன் பும் வாயாதவராயும், இக் கட்டுப்பாடுக ளில்லாமையின் உயர்ந்

தோரானவர்க்குப் பிள்ளைகளாய்ப் பிறந்து உயர்ந்த நோக்கமும் உயர்ந்த அறிவும் உடையராய்த் திகழும் அயல் நாட்டவரால் இகழ்ந்து ஒதுக்கப்படும் நிலையினராயுமிருந்து, வற்றல் மரம்போல் வாணாளை வீணாளாய்க்கழித்து, ஆண்டுமுதிராமுன்னரே அழிந்து போகின்றனர்! ஐயகோ! இப்பாழும் நிலையினின்றும் மீண்டு வந்து, அறிவொளியுலகிற் செலுத்தும் பெருநெறிகண்டு இவர்கள் பிழைக்கும் நாள் எந்நாளோ!

இனி, இத்தீமைகளை உணர்ந்தபின்னாயினும் நம் தமிழ்நாட்டுப் பெற்றோர்கள், தம் மக்களுக்கு மணஞ்செய்தபின், அவரவர் தத்தம் மனைவிமாரொடு தனித்தனியேயிருந்து இனிதேவாழ்க்கை செலுத்தி இனிய பிள்ளைகளைப் பெற்று, இறைவன் தரும் அரிய இம் மக்கட்பிறவியைப் புனிதப்படுத்துமாறு செய்வாராக! இங்ஙனம் மணஞ்செய்துகொண்ட மக்களைத் தனித்திருந்து வாழ்க்கை செலுத்துமாறு ஒழுங்குசெய்யும் உயர்ந்த பழக்கம், பண்டைக்காலத்திருந்த நம் தமிழ்முன்னோர்கள் கைக்கொண்டு நடந்ததொன்றே யல்லாமல், அது புதுவதாக நம்மால் மட்டுஞ் சொல்லப்பட்டதொன்றன்று. சிலப்பதிகாரம் என்னும் நமது பழந்தமிழ்க்காப்பியத்தை நோக்குவீர்களாயிற், கோவலன் என்னுந் தம் செல்வத் திருமகனுக்குக் கண்ணகி என்னுங் கற்பரசியை மணஞ்செய்து வைத்த அவன் பெற்றோர்கள், அவர்தம் வாழ்க்கைக்கு வேண்டும் வளங்களெல்லாம் அமைத்து, அவர்களைத் தனியே ஓர் இல்லத்திருந்து வாழ்க்கை செலுத்தவைத்தார்க ளென்பது தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருத்தலை அறிவீர்கள். அது மனையறம் படுத்தகாதையின் ஈற்றில்,

"வாரொலி கூந்தற் பேரிற் கிழத்தி
மறப்பருங் கேண்மையோடு அறப்பரி சாரமும்
விருந்து புறந்தரூஉம் பெருந்தண் வாழ்க்கையும்
வேறுபடு திருவின் வீறுபெறக் காண
உரிமைச் சுற்றமோடு ஒருதனி புணர்க்க
யாண்டு சில கழிந்தன இற்பெருங் கிழமையிற்
காண்டகு சிறப்பிற் கண்ணகி தனக்கென" என்று சொல்லப்பட்டமையால் நன்கறியப்படும். இங்ஙனமே, காரைக்காலம்மையாரை மணஞ்செய்து கொடுத்தபின், அவர்தம் பெற்றோர்கள்

அவளையும் அவர்தங் கணவனையுந், தம்மில்லத்துக்கு அருகாமை யில் அமைத்த பிறிதோர் இல்லத்தில் இருத்திவாழ்க்கைசெலுத்த வைத்தமை, ஆசிரியர் சேக்கிழாரால்,

> "மங்கலமாம் மணவினைகள் முடித்தியல்பின் வைகும்நாள்
> தங்கள்குடிக்கு அரும்புதல்வி யாதலினூற் றனதத்தன்
> பொங்கொலிநீர் நாகையினிற் போகாமே கணவனுடன்
> அங்கண்அமர்ந் தினிதிருக்க அணிமாடம் மருங்கு
> அமைத்தான்"

என்று கூறப்பட்டிருத்தல் காண்க. இங்ஙனம் நம் பண்டைத் தமிழ்மக்கள் கைக்கொண்டு ஒழுகிய இவ்வுயர்ந்த பழக்கத்தைக் கைவிட்டு, ஒரே தாய்தந்தையர் வயிற்றிற்பிறந்த மக்களும், அவர் தம் மக்களும் எல்லாம் ஒன்றுகூடிக்கொண்டு ஓர் இல்லத்தில் ஒருங்கிருத்தலினாலேதான், இளைய மங்கையரின் மனநிலை உடல் நிலைகள் சிதைவுறுகின்றன; அங்ஙனம் அவை சிதைதலினாற்றான், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் மனநல உடல்நலங்கள் வாயாதவர்களாய், அறிவின்றி நோய்கொண்டு விரைவில் மூத்து மாய்ந்தொழிகின்றனர். வந்தேறுங்குடிகளான ஆரியர்கொணர்ந்த இத் தீய பழக்கம் இத் தமிழ்நாட்டவர்க்குட் புகுந்தமையினாலேயே, முன்னில்லாத பல கொடிய தொற்று நோய்களும் இப்போது இந்நாட்டில் தோன்றி, ஆண்டுதோறும் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களைக் கொள்ளைகொண்டுபோகின்றன! கணவன் மனைவி இருவரும், அவர் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் ஒருசிறுவீட்டி லிருந்தாலே, அவருடம்பிலிருந்து கழியும் நச்சுப்பொருள்களும், அவர் மூச்சிலிருந்து வெளிவரும் நச்சுக்காற்றும் அவ் வீட்டின் தூய்மையைத் தொலைத்து அதனை நஞ்சாக்கிவிடும். ஒரு குடும்பத்தவர் இருப்புக்கே இத்தனை கெடுதி யுண்டாகுமானாற், பல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தாரும் ஒருங்கிருப்பதனால் விளையுந் தீமை இன்னும் எவ்வளவு பெரிதாயிருக்கும்! ஆதலால், தம்முடைய மனநல உடல்நலங்களைப் பேணித், தம் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளையும் ஈடேற்ற விழையும் பெற்றோர்கள் தாந்தாம் தத்தம் மக்களொடுமட்டுந் தனித்திருந்து வாழ்க்கைசெலுத்துதலையே கடைப்பிடித்து நடத்தல் வேண்டுமென்க.

இனி, இங்ஙனந் தனித்துறை வாழ்க்கை வாய்த்த பின்னும் அன்னையாவாள் தன் எண்ணத்தைத் தூயதாக வைத்துக்கொள்ளு தல் வேண்டும்; அவ்வாறின்றித் தீய எண்ணங்கள் தன் உள்ளத் தைக் கவர்ந்துகொள்ள இடங்கொடுப்பளாயின், அவள் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகள் கட்டாயந் தீய எண்ணங்களுடையராகவே யிருப்பர். இவ் வுண்மையை நன்கு விளக்குதற்கு மெய்யாக நடந்த சில நிகழ்ச்சிகளை இங்கெடுத்துக் காட்டுதும்.

"தன் சொல்லுக்கு மேன்மையுந் தனக்குத் தலைமையும் பெறல்வேண்டுமெனப் பேரவாக்கொண்ட ஒருமாது, எந்தவகை யிலாவது தான் எண்ணியதைப்பெறுவதிற் கருத்துக்கொண்டிருந் தாள். அவளுடைய வெளிப் பகட்டையும் விடாப் பிடியையுங் கண்டு, அவள் சேர்ந்திருந்த ஓர் அறநிலைக் கழகத்தார் நம்பிக் கைக்கு இடமான ஓர் அலுவலை அவள்பால் ஒப்படைத்தனர். தன்னலந்தேடுவதில் இயற்கையிலேயே நினைவுகொண்ட அவளது அவாவினை, இங்ஙனம் வந்து வாய்த்த அவ் வலுவலானது பின் னும் மிகுதியாய்த் தூண்டிவிட்டது. ஓராண்டு கழிந்ததும், அக் கழகத்தின் பொருள்வைப்பில் ஒரு பகுதியைக் கவர்ந்து, தன் செலவுக்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டதாகக் குற்றஞ் சாட்டப் பட்டு அவள் அவ் வேலையினின்றும் விலக்கப்பட்டாள். மற்று, அவள் அவ்வேலையில் அமர்ந்திருந்த காலத்தில், அவளுக்கு ஒரு பெண்பிள்ளை பிறந்தது. அப்பிள்ளை வளர்ந்துவரும்போது அதன் இயற்கை அதன் செய்கையிற் புலப்படத் துவங்குகையிலேயே, எதனையும் மறைத்துத் தனக்கென எடுத்துக் கொள்வதிலுந், திருடு வதிலுமே அதன் எண்ணம் மிகுதியாய்ஓடிற்று. இவ்வாறு அதன் எண்ணந் தீயநெறியிற் செல்லுதற்கு, அதன் தாய் அதனைக் கருக் கொண் டிருக்கையிற் பழகிய திருட்டுத் தொழிலே காரணமா மென்பது திண்ணமாய்ப் பெறப்படுகின்றதன்றோ?"

"இன்னும், 'வெர்மாண்டு' என்னும் ஊரிலிருந்த ஒரு மடந் தைக்கும் அவள் கணவனுக்கும் மனக்கசப்பு உண்டாகி, அவள் அவனொடு சிலகாலம் பேசாதிருக்கும்படி செய்துவிட்டது. அக் காலத்தில் அவள் கருக்கொண்டிருந்த மகவு, பிறந்து வளர்ந்து பேசத்துவங்குகையில், தகப்பன் அச் சிறுவனை யெடுத்துத் தன் மடிமீது வைக்கும்போதெல்லாம் அவன் வாய்பேசாமலே இருக்

கக்கண்டான். இங்ஙனமே அச்சிறுவன் ஐந்தாண்டு வளர்ந்தும், தன் தகப்பனுடன் மட்டும் வாய்திறந்து பேசுவதேயில்லை. தந்தையாயினுன் எவ்வளவோ முயன்றுபார்த்தும், அவனைத் தன்னுடன் பேசவைக்க முடியவே இல்லை. கடைசியாக அவனை அடிப்பதாக அச்சுறுத்தியும், அடித்தும், அப்பையன் பெருமூச்செறிந்து புலம்பினனே யன்றித், தான் மிக முயன்றுந் தன் தகப்பனுடன் பேசுதற்குக் கூடாதவனே ஆயினன். அப் பையன் இப்போது பெரிய ஆளாகியுந், தான் தன் தகப்பனுடன் பேசுதற்கு முயன்றால் அது தன்னுற் கூடாமற் பெருமூச்செறிந்து புலம்பினபடியாகவே யிருக்கின்ருன்.''

இனிப், பொருள் சேர்ப்பதிற் பேராவல்கொண்ட ஒரு மங்கை, அவ் அவாவினுல் தானுந் தன் வயிற்றிற்பிறந்தபிள்ளைகளும் பட்டதுன்பத்தை எடுத்தெழுதி யிருக்கின்ருள்; அதனை இங்கே மொழிபெயர்த்து வரைகுதும்:-

''யான் எனது இருபத்துநான்காம் ஆண்டில் மணஞ்செய்யப்பட்டேன்; என் பெற்ருேர்களிட மிருந்து எனக்கு மிகவுந் திண்ணிய உடம்புவாய்த்தது. என் கணவர் என்னிலும் நான்கு ஆண்டு மூத்தவர்; அவர்க்குந் திருவருளால் மிக நல்லுடம்பு வாய்த்தது. ஆனுல், யாங்கள் செய்யத் துவங்கிய முயற்சிதான் தவருனது; எது வந்தாலும் வரட்டும், நாம் பணக்காரராதலே செயற்பால தென்று உறுதி செய்தோம். யாங்கள் ஒரு பெரிய காணியைப் பயிரிடுதற்கு எடுத்துக்கொண்டோம்; எனது நல் வாழ்வுக்கு ஒரு பிளவைக்கட்டி போலப் பணஞ்சேர்க்கும் பேர் அவா என்னைப் பற்றிக்கொள்ளவே, ஒரு நாளைக்குக் கூட ஒரு கூலியாளை உதவிக்கு வைத்துக் கொள்ளாமல், இருபதுபேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தவர் செய்யவேண்டிய அத்தனை வேலைகளையும், யான் கருக்கொண்டிருந்த காலத்திலேயும் யான் ஒருத்தியே ஓயாமற் செய்தேன். யான் முதலிற் பெற்றவை இரட்டைப் பிள்ளைகள். அப்போது என் வாழ்க்கையானது, பொதுவாய்க் குடியானவர்க் குரிய எளியதொரு வாழ்க்கையாகவே யிருந்தாலும், இப்போதுள்ள நிலையில் அதனை எண்ணிப் பார்க்கையில் அஃதுடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இசையாத கொழுமையுடையதென்றே கருதுகின்றேன்.

"யான் கருவுயிர்ப்பதற்குச் சிறிது முந்தியே, தோலைப்பற்றிய சொறி என்முகங், கழுத்துக், கைகள் முதலியவற்றில் தோன்றியதுடன், என் பொருத்துக்களிலும் வீக்கம் உண்டாயிற்று. இது வெப்பத்தால் உண்டாயதென்றும், விரைவில் மறைந்துவிடுமென்றும் எண்ணினேன். ஆனால், என் எண்ணம் ஏமாற்றம் அடைந்தது; ஏனென்றால், யான் பெற்ற மிக மெலிந்த சிறுமகவுகளிரண்டும், எனது தவறான வாழ்க்கைநிலையால் எனக்கு உண்டான சொறிகளால் தாமும் மூடப்பட்டிருந்தன. யானோ குழந்தைகளைப் பெறுதற்கு மிக விழைந்தேன்; தாயின் அன்புக்குமுன் யான் கொண்ட பொருளவா நிற்கமாட்டாதாயிற்று; என்றாலும், நான்கு திங்களுக்குள், நோயால் நைந்த அவ் விருமகவுகளுங் காலமாயின. யான் கடவுளால் ஒறுக்கப்பட்டேனாகவே எண்ணினேன்; முடிவாக என் ஊழ்வினையின்படி நடக்கட்டுமென்று விட்டு,எனது துயரத்திற்கும் எனக்கும் ஏதொரு தொடர்புமில்லையென்றே எண்ணினேன். அதன்பின் யான்பெற்ற மூன்றாவது, நான்காவது, ஐந்தாவது பிள்ளையும் அங்ஙனமே பிணிப்பட்டிருந்தமையாற் சிறிதுகாலந் தங்கி அதன்பின் அவைகளும் இறந்துபோயின. கடைசியாக,உயிரோடிருக்குங் குழந்தைகளைத் தவிர, மற்றவகையி லெல்லாம் என் பேரவா நிரம்பின.

"இறுதியாக, என் அன்புமிக்க தாய் நோய்ப்பட்டமையால், யான் வேறோர் இடத்திற்குப் போக வேண்டியவளானேன்; ஆறாவதாய் யான் சூல்கொண்டிருந்த அக்காலம் முற்றும், என் அன்னையை ஓம்பும் முயற்சியில் இருந்தேன். அங்ஙனம் யான் முன்போற் கடுந்தொழின் முயற்சியில் இல்லாமையால், எனக்குண்டான அத் தீவினை நிகழ்ச்சிகளின் காரணங்களை என்னவென ஆராய்வதில் என் உள்ளம் இயற்கையாகவே திரும்பலாயிற்று. இறைவன், தான் வகுத்த ஒழுக்கமுறைகளினின்றும் வழுவுவாரைத் தான் வேண்டியபடி யெல்லாம் ஒறுக்கின்றனனோ? என்று நினைந்துபார்க்கையில், நம்மை அடக்கியாளும்பொருட்டு நமக்கு வகுத்துக் கொடுக்கப்பட் டிருக்கும் இயற்கை யொழுங்குகளினின்றும், நாம் வழுவி யொழுகுகையில் மட்டுமே, நமக்குக் கடவுளின் ஒறுப்பு வருகின்றதென்னும் நம்பிக்கை என் உள்ளத்தில் முதன்முதல் தோன்றுவதாயிற்று. யான் மகப்பெறுங் காலமும்

வந்தது. யான் அடைந்த களிப்பினையும் நன்றி யுணர்வினையும் எண்ணிப் பார்மின்கள்! ஏனென்றால், மிகவும் அழகியனாய்ப் பிறந்து எனக்கு ஆறுதலைத்தந்து என்னை வாழச்செய்து உயிரோ டிருக்கும் ஓர் அரும்பெறல் மகனுக்கு யான் தாயாயிருக்கப்பெற் றேன் அல்லனோ! அவனும், அவனுக்குப்பின் பிறந்த புதல்வியர் மூவரும் உயிர்வாழ்கின்றனரேனும், பெருஞ் செல்வந் தொகுத் தல்வேண்டி யான் செலுத்திய பிழைபாடுள்ள வாழ்க்கையினால் என் உடல்நலஞ் சிதைந்தமையின், என்னிலிருந்து வந்த அம் மக்களுடம்பும் மெலிவுடையவாகவே யிருந்தன."

இனிச், சூல்கொண்டிருக்கும் மகளிர் அழகிய அல்லா வடி வங்களையேனும், இயற்கைக்கு மாறான அமைப்புகளையேனும் உற்றுநோக்குதல் ஆகாது; சிலகாற் பார்க்கும்படி நேர்ந்தால், அவை தமது கருத்திற்பதியாமல்,வேறு நல்லதுறைகளில் உடனே நினைவைத் திருப்புதல்வேண்டும். இங்ஙனஞ் செய்யாராயின், தாம் கருத்திற்பதித்த அருவருப்பான வடிவங்களின் அமைப்புத், தம் வயிற்றிலுள்ள கருவிற் பதிந்துவிடும். இதற்கு இரண்டு உண் மை நிகழ்ச்சிகளை இங்கு எடுத்துக்காட்டுவாம்:-

"அப்பம்விற்கும் ஒருமாது தான்சூல்கொண்டிருந்த மூன்று திங்கள் வரையில் அத்தொழிலைச் செய்துவந்தாள். ஒரு கையில் இரண்டு பெருவிரல் முளைத்த ஒருசிறுபிள்ளை நாடோறும் அவள் பால் அப்பம் வாங்கவரும்; அப்பம் வாங்கக் காசு கொடுக்கும் போதெல்லாம் அப்பிள்ளை அக்காசினை அவ்விரண்டு பெருவிரல் களுக்கு நடுவே வைத்துக்கொடுக்கும். இவ்வாறு மூன்றுதிங்கள் கடந்த பிறகு அந்த மாது அப்பக் கடையை விட்டு வீட்டிலேயே தங்கினாள்; என்றாலுந் தன்பால் அப்பம் வாங்கிவந்த அப் பிள்ளை யின் இருபெருவிரல் வடிவம் அவள் உள்ளத்தில் அழுந்திப் பதிந் தது. பத்துத் திங்களுங் கழித்து அவள் ஈன்ற மகவின் ஒரு கையில் இரண்டு பெருவிரல் முளைத்திருந்தன."

"இன்னும் ஒருமாது ஒற்றைக்கை மட்டும் உள்ள ஒரு மக வினை ஈன்றாள். அக் குழந்தையின் மற்றைக்கை மணிக்கட்டி லிருந்து முழங்கை வரையில் வெட்டியெடுக்கப்பட்டது போல் இருந்தது. அஃது ஏன் அப்படிப் பிறந்தது என்று அம்மாதினை வினவ, அவள், தன் கணவனுடன் பிறந்தான் ஒருவன் தன் ஒரு

கை முழங்கை வரையில் வெட்டி யெடுக்கப்பட்டவ னென்றுந், தான் சூல்கொண்ட சில திங்கள்வரையில் அவன் தம்முடன் வந்திருந்தனனென்றும் விடை பகர்ந்தாள். அவனது நிலைமையை முன்னமே அறிந்திருந்தமையால் அவள் அவனைக் கண்டு திடுக்கிட்டிலள் ஆயினும், அவள் கருக்கொண்ட சில திங்கள்வரையில் அவள்பால் உண்டான மனப்பதிவானது அத்தகைய இடுக்கணை விளைவித்தது.''

இவ்வாறு அருவருப்பான மனப்பதிவுகள் கருவினமைப்பை அருவருப்பாக்குதல் போலவே, அழகிய உயர்ந்த நல்ல மனப்பதிவுகள் தாயின் கருப்பையிலுள்ள மகவுக்கு அழகையும் உயர்வையும் நல்லியல்பையும் அமைத்துவிடுகின்றன. இதற்குச் சில உண்மை நிகழ்ச்சிகளை எடுத்துக்காட்டுதும்:-

மேல்நாட்டில் நிகரற்ற வென்றி வேந்தனாய் விளங்கிய நெப்போலியன் என்னும் மன்னர் மன்னன் வரலாறு பெரிதும் வியக்கத்தக்க தொன்றாகும். அவன் மிக ஏழையான ஒரு போர் மறவனுக்குப் பிள்ளையாய் பிறந்து, பின்னர் அஞ்சா நெஞ்சினனாய்ப் பல பெரும்போர்களை நடத்தி வெற்றிபெற்று வேந்தன் நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டவன். இவன் இத்தகைய உயர்ந்தநிலையை எய்துதற்கு அவன் தாயே காரணமாயிருந்தாள். அவன் தந்தை ஓர் ஏழைப் போர்மறவன். அவன் போர்மேற் சென்ற ஒருகாலத்தில் அவனைப் பிரிந்திருத்தல் ஆற்றாத அவன் காதல் மனைவியும் அவனோடு உடன்சென்றாள். அங்ஙனஞ் சென்றபோது அவள் நெப்போலியனைக் கருக்கொண் டிருந்தாள். போர் முனையிற் சென்ற காலங்களிலும், அவள் அவனுடன் குதிரைமேற் சென்று வந்தமையால் அவளுக்குச் சுறுசுறுப்பும் உடல்நலந்தரு பழக்க வழக்கங்களும் உண்டாயின. அப்போது அவள் அடிக்கடி பல தத்துகளுக்கும் இடர்களுக்கும் உள்ளாயினாள். சண்டையின் கொந்தளிப்பாலும் ஆரவாரத்தாலுஞ் சூழப்பட்டதோடு, அவற்றில் மிகுதியாய் ஈடுபடவேண்டியும் இருந்தமையால், அவற்றால் வருந் திகிலிலுந் துன்பத்திலும் அவள் பழகிவிட்டாள்; அதுவேயுமன்றி அவளுள்ளமும் அவற்றிற்கு இணங்கிவிட்டதோடு, ஒருவகையில் அவற்றின்கண் இன்பமும் எய்தலாயிற்று. இத்துணை அஞ்சா ஆண்மைநிலையி லிருந்த அத் தாய் வயிற்றிற் பிறந்தமையி

ருலேயே, நெப்போலியன் அடங்கா ஆண்மையும், போர்த்தொழில் புரிவதிற் பெரு வேட்கையும் பேராவலும் வாய்ந்தவனாய் உலக முழுதுந் தன்னடிப்படுத்த வல்லவனானான்.

‘பர்ன்ஸ்’ (Burns) என்னும் புலவர்பெருமானின் வரலாற்றை உற்றுநோக்குவார்க்கு, அவர் தம் தாயின் சிறந்த மனநிலையால் தாமும் எவ்வளவு சிறந்த புலமைத்திறத்தை அடையலானார் என்பது நன்குவிளங்கும். "அவரது அன்னையின்பிறப்புத் தாழ்மையானது தான்; அவளது அழகும் நடுத்தரமானதே; என்றாலும், மற்ற வகைகளிலெல்லாம் அவள் வியக்கத்தக்க ஒரு மங்கையாவாள். அவளது உள்ளம் ஒரு நிலைப்பட நிற்கும் பேறு வாய்ந்தது; அவளின் சமயவுணர்ச்சியோ ஆழமும் உறுதியும் மிக்கது; அவள் தன் மனைவாழ்க்கையை மிகவுந் திருத்தமாக நடத்துவதிற் பெருவிருப்புடையவள்; பலவகைப்பட்ட தனது வாழ்க்கையில் தான் களைப்புற்ற நேரங்களிலெல்லாந், தான் ஏராளமாய் நெட்டுருச் செய்து வைத் திருந்த இசைப் பாட்டுகளையுங் கதைப் பாட்டுகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் பாடிக்கொண்டிருப்பது அவளதுவழக்கம். தனது கட்பார்வையில் தன் மூத்தமகனை யொத்திருந்தாள்; அவளுடைய கண்கள் ஒளியும் அறிவும் வாய்ந்திருந்தன; ஒவ்வொருவர் இயற்கை நடையினையும் விரைவில் நுட்பமாய்க் கண்டறிவள். அவள் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ்ந்து, தன் மகன் பெரியவொரு நல்லிசைப் புலவனாய் விளங்குதலைக் கண்டு, அவன் தன் திறமையால் எய்திய பயன்களிற் பங்கு பெற்றாள்."

இன்னும், "ஒருவன் இசைபாடுவதில்வல்லனல்லனாயின், அவனது பிறவியமைப்பில் ஏதோ பிழைபாடுளது என்னும் எண்ணமுடைய ஓர் இசைவாணன் சிலஆண்டுகளுக்குமுன், இசையறிவு சிறிதுகூட வாயாத ஒரு மங்கையை மணந்துகொண்டான். இசைபாடுந் திறமைவாய்ந்த பிள்ளைகளைத் தன் கணவன் விரும்புதலும், அத் திறமைவாயாதபிள்ளைகளை அவன் சிறிதும்விரும்பாமையுங் கண்ட இம்மங்கை இசையறிவு இல்லாத பிள்ளை தனக்குப் பிறந்துவிட்டால் என்செய்வதென்று முதலிற் பெருந்திகில்கொண்டாள். என்றாலும், அத்தகைய பிள்ளை தனக்குப் பிறக்கலாகாதென்னும் மனவுறுதி மிக்கவளாய், ஒரு கின்னரப் பெட்டியை (Piano) வாங்கி, ஒவ்வொரு நாளுஞ் சில மணிநேரம் அதனை

இயக்கித், தான் பாடக்கூடிய அளவு தன் குரலை அதன்கட் பழக்கி வந்தாள். இப் பழக்கத்தொடு, தன் பிறப்பு வளர்ப்பில் தனக்கில்லாவிட்டாலுந் தன் தந்தைக்காவது ஓர் இன்ப ஊற்றாய் இருக்கத்தக்க பிள்ளையே தனக்குப் பிறக்கவேண்டுமென இவள் தன் முழுமனத்துடன்கொண்ட ஓர் உரமான விருப்பமும் ஒன்று சேர்ந்தது. இங்ஙனம் உறுதிகொண்டு பழகிய இத் தாய்வயிற்றி னின்றும் பிறந்த மக்கள் இருவர் உளர். இவர்கள் பிறவியிலேயே இசைப்புலமை வாய்ந்து வந்தமையால், இவர்கள் எந்த இசையை யும் ஒருமுறை கேட்டதும் பாடவல்லவர்களாயுந், தமக்கு முன் வைத்த எவ்வளவு சிக்கலான இசைக்கருவியையும் இயக்குந் திற முடையவராயும் இருக்கின்றனர்,'' இங்கொன்று நினைவிற் பதிக் கற்பாலதுளது; இப் பிள்ளைகளின் அன்னை இசையில் மிக வல்ல வளாய்ச் சிறவாவிடினும், இவள்கொண்ட மனவுறுதியும் விழை வுமே அவ்வளவு இசைப்புலமையிற் சிறந்தமக்களைத் தோற்றுவித் தற்கு ஏதுவாயின வென்பதே அதுவாம்.

இன்னும், ஒரு தாய்க்கு மிகச் சுருசுருப்பான நல்லறிவு வாய்ந்த குழந்தையொன் றிருந்தது. ''அக் குழந்தைக்கு மூன்று திங்கள் ஆகையிலேயே அதன் அறிவின் துலக்கத்தைக் கண்டு அவள் நண்பர் எல்லாரும் வியந்து பேசுவாராயினர். அத் தாயோ அவர்களை நோக்கி, 'என் மகவுக்கு அவ்வளவு அறிவின் துலக் கத்தை யானே உண்டாக்கினேன்' என்றாள். அதற்கு அவர்கள் 'நீ எப்படி அதனைச் செய்தாய்' என்று வினவினர். உடனே அவள் 'பள்ளிக்கூடத்தில் யான் பாடங் கற்பிக்கும் பிள்ளைக ளிற் பெரும்பாலார், யான் சொல்லிக் கொடுப்பதையே தெரிந்து கொள்ளமாட்டாத அத்தனை மழுங்கலான அறிவுடையவர்களா யிருந்ததைப் பார்த்து, என் பிள்ளை அவர்களைப்போல் இருக்க லாகாதெனவும், சொல்வ தெதனையும் மிகுவிரைவில் தெரிந்து உணர்ந்துகொள்ளக் கூடிய அறிவுவிளக்கம் வாய்ந்ததா யிருக்க வேண்டுமெனவும் விழைந்து, அவ் விழைவிலேயே என்னுள்ளத் தை நிறுத்திவந்தேன்; அதனால் நல்லபயன் விளையுமென்றும் எதிர் பார்த்திருந்தேன். இங்ஙனம் யான் நினைந்தபடியே செய்யக்கூடு மென அறிஞர் சிலர் சொல்லக்கேட்டேன்; அஃதவ்வாறே ஆகக்

கூடுமென்பதில் யான் இப்போது உறுதிகொண் டிருக்கின்றேன்' என மறுமொழி தந்தாள்."

இவ் வுண்மையை எம் அருமைப் புதல்வி நீலாம்பிகையி னிடத்துக் கண்ட வரலாற்றினையும் இங்கு ஒரு சிறிது வரைகின் றேம். நீலாம்பிகை தன் தலைமகள் மங்கையர்க்கரசியைக் கருக் கொண்டிருந்த ஞான்று, நோயில்லாத உடல்நலமும், அறிவுநல மும், மனக்களிப்பும் வாய்ந்து திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் வரலாற்றை அடுத்தடுத்து ஓதுவதிலுஞ், செந்தமிழ்க் கட்டுரைகள் எழுதுவதிலும் உள்ளம் ஈடுபட்டு நின்றனர். இத்தகைய சிறந்த உடல்நல மனநலங்கள் வாய்ந்தபோது உண்டாகிப் பிறந்தமை யால், மங்கையர்க்கரசி யென்னும் அவர்தஞ் சிறுமி திண்ணிய உடல்நலமுந் தெளிந்த அறிவுங் கல்வியில் விருப்பமும் அமைதி யும்வாய்ந்தவளாய்க், காண்பாரெல்லார்க்கும்பெற்றூர்க்கும்வியப் பும் மகிழ்ச்சியும் விளைத்து வருகின்றாள். மேலுங், கடவுளில்லை யென்று பாழ்ங்கொள்கைபேசித் திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் முதலான நம் தெய்வ ஆசிரியரை இகழ்ந்து ஆரவாரம்புரிந்த ஒரு புதுக் கூட்டத்தாரை எதிர்த்து, அவருடைய பாழ்ங் கொள்கை களை மறுத்து, யாம் அஞ்சா ஆண்மையோடும் உள்ளக்கிளர்ச்சி யோடும் ஓரவைக்களத்திற்பேசியஞான்று, மங்கையர்க்கரசியைக் கருக்கொண்டிருந்த நீலாம்பிகையும் அவ் வவைக்களத்திற் போந் து எமது விரிவுரையினைக் கேட்டனர். அங்ஙனங் கேட்டமை யால், யாம் அப்போது இருந்த ஆண்மைநிலை அம்மகவின் மூளை யில் நன்கு பதியப்பெற்றுப் பிறந்தமையின், அது பிறந்துவளர்ந்த சிலதிங்களில் எல்லாம் ஆண்மைத்தன்மையொடு கைகளைமடக்கி யெடுத்துக் கண்களைப் பரக்க விழித்து நகைத்து விளையாட்டுக் காட்டும்.

இங்ஙனமெல்லாந் தாயானவள் தன் நினைவுக்கு ஏற்றபடி யாகவும், அந்நினைவினைத்தாக்கும் உணர்வுகளுக்கு ஏற்றபடியாக வுந் தன் வயிற்றகத்தே உருவாகுங் கருவின்இயற்கையை அமைப் பவளாய் இருக்கின்றன ளென்பதை எல்லாரும் நினைவிற் பதித்து வைத்தல்வேண்டும். இத் தமிழ்நாட்டின்கண்உள்ள மாதர்களில் மிகச்சிலரைத் தவிர மற்றையோரெல்லாருங் கல்வியறிவு சிறிதும் இல்லாத விலங்குகளாகவே இருத்தலாலும், அவர்கட்குப் பெற்

றவராகவும் உடன்பிறப்பின ராகவுங் கணவராகவும் வாய்ப் போரும் அவர்களைப்போலவே கல்வியறிவு பெறாத விலங்குகளா யிருத்தலாலும், இவர்களிடையே பிறக்கும் பிள்ளைகளும் இவ் விலங்கின் குட்டிகளாய் இருக்குமல்லது, அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுஞ் சிறந்த உயர்ந்த மக்கட் பிறப்பினராதல் யாங்ஙனங் கைகூடும்? எந்த நாட்டிற் கல்வியுங் கற்றோர் கூட்டமுங் கல்விக் கேற்ற உயர்ந்த நாகரிகவாழ்க்கையும் மிகுந் திருக்கின்றனவோ, அந்நாட்டிலேதான் வழிவழியாக உயர்ந்தமக்கள்உண்டாகுவர். பாருங்கள்! உலகமெங்கணுங் கல்விஅறிவு ஆராய்ச்சியிலும் நாக ரிக வாழ்க்கையிலுந் தலைசிறந்தாராய்த் திகழும் மேல்நாட்டு வெள் ளைக்கார நன்மக்களின் கால்வழியில் வருவோரெல்லாம் அவரை யொப்பவே முன்னேற்றத்தில் முனைந்து நிற்கின்றனர். மேல்நாட் டவருள்ளும் ஸ்காத்லாந்து தேயமக்கள் ஏனை நாட்டவரைவிடக் கல்வியறிவு ஆற்றல் தொழின்முயற்சி முதலிய எல்லாவற்றிலுந் தலைசிறந்து நிற்கின்றார்கள்; இதற்குக் காரணம் என்னென்றால்: "ஸ்காத்லாந்தி லுள்ள குடியானவர்கள் தம்முடைய குடிசைக ளைப் பள்ளிக்கூடங்க ளாக்கிவிடுகின்றனர்; மாலைக்காலத்திற் கத கதப்புக்காக வளர்க்குந் தீயின் பக்கத்தே கைந்நாற்காலியி லமர்ந் திருக்குந் தந்தையானவன் தான் அறிந்த செய்திகளைத் தன் பிள் ளைகளுக்கு அறிவிப்பதில் தவறுவதில்லை. அவனுக்குள்ள கலை யறிவு சிறியதும் அன்று; ஐரோப்பாதேயவரலாறு முற்றுந், தனது பிரித்தானிய தீவின் இலக்கியங்களும், அவற்றுள்ளும் முதன்மை யாய்த் தெய்வத்தைப்பற்றிய நூல்களும், பாடல்களும், ஸ்காத் லாந்து நாட்டின் வரலாறும் அவன் நன்கறிந்திருப்பன். வரலாற்று நூல் எழுதுவார்க்குத் தெரியாத வீட்டுச் சண்டை சச்சரவுகளும், நாட்டவர் போராண்மைகளும் முற்றுகைகளும், இவைபோல்வன பிறவும் அறிவுள்ள ஒரு குடியானவன் தெரிந்திருப்பன். இசைப் பாட்டுகளுங் கதைப்பாட்டுகளும் அவன் மிகுதியாய் உருவேற்றி யிருப்பன். நீண்ட காவியப் பாட்டுகளுஞ் சிலகால் அவன் நினைவிலிருக்கும். ஸ்காத்லாந்திற்குப் பெருமைதந்த பெருமக்க ளின் செயல்களும் வாழ்நாள் வரலாறுகளுஞ் சிறிதேனுந் தெரிந் திருந்தாலல்லாமல் அவன் தனது கல்வியறிவைப் பெரிதாக எண் ணுவதில்லை அவன் தனது நினைவிற் பதியவைத்தனபோக, அவன்

தனது அலமாரியில் வைத்திருப்பன யாவை என்பதுஞ் சிறிது கூறுவேம். பொதுவான ஒவ்வொரு குடியானவனுக்குஞ் சிறிய தொருநூல்நிலையம் உரியதாயிருக்கும். வரலாற்றுநூல்கள் தெய்வ நூல்கள் என்னும் இவற்றுடன், நல்லிசைப் புலவர்கள் இயற்றிய செய்யுள் நூல்கள் இவனிடம் மிகுதியாய்த் தொகுக்கப்பட்டிருக்கும். மில்டன் (Milton) யங் (Young) என்னும் நல்லிசைப்புலவர்கள் பாடிய பாக்களில் அவர்கட்கு விருப்பம் மிகுதி." என்று அந்நாட்டவர்தங் கல்வியறிவின் ஏற்றத்தைச் சொல்லிக்கொண்டு போம் கவ்வன் என்னும் மருத்துவ ஆசிரியர், இக் காரணத்தினாலேதான் ஸ்காத்லாந்து, மற்றை நாடுகளைவிட இயல்நூற்புலமையிலுங் கலைநூற்புலமையிலுஞ் சிறந்த ஆசிரியரைப் பெருந்தொகுதியாய்த் தோற்றுவித்தது என்று முடித்துக் கூறுகின்றார்.

இங்ஙனம் ஒரு நாட்டிலுள்ள மக்கள் எல்லாருங் கல்வியில் வேட்கையும் புலமையும் உடையராய்த் திகழ்வார்களானால், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளெல்லாரும் அறிவாற்றல்களில் மேன்மேற் பெருகிச் சுடரொளி ஞாயிறுபோற் றுலங்குவார்களென்பதில் ஐயமென்னை? கல்வியறிவும் ஆராய்ச்சி யுணர்வும் உயர்ந்த நோக்கமுங் கடவுள் நினைவும் அன்பும் உதவியும் இல்லாத மக்கள் வகுப்பு வெறு விலங்கினத்தோடு ஒப்பதாயிருத்தலின், எல்லா அறிவும் உடைய முதல்வன் உயர்ந்த அறிவுடைய உயிர்களை அவ் வகுப்பின்கட் டோற்றுவியாமல், வேறு விழுமிய உணர்வொழுக்கமுடைய இனங்களிலேதாம் அவர்களைத் தோற்றுவிப்பன். ஒரோவொருகாற் சேற்றிற் செங்கழுநீர் தோன்றினாற்போல, உயர்ந்த உணர்வொழுக்கமில்லா ரிடையே உயர்ந்தோர் சிலர் அருகித் தோன்றினும், அவ் வுயர்ந்தோராற் பெறத்தக்க பெரும்பயனை அக் கீழ்மக்கள் பெறாராகலின், அவர் அருமை யறிந்து அவர்க்குச் சிறப்புச் செய்து அவர்பாற் பெறும் பயன் எய்துவார் வேறு சிறந்த இனத்தவரே யாவர். நறுமணங்கமழ விரிந்த செறியிதழ்ச் செந்தாமரையின் பக்கத்தே நாளுந் தவளையிருப்பினும் அஃது அதன் இன்சுவை நறவைப் பருகல் அறியாது; தொலைவிலிருந்து வரும் வண்டினமே அதனைப் பருகிப் பெரிதும் இன்புறும். ஆகவே, அறிவிலும் ஆராய்ச்சியிலும் நுண்ணுணர்விலும் அன்பிலும் அன்பொழுக்கத்திலும் ஒரு கூட்டத்தார் எவ்வளவுக்கு மேன்

மேற் பெருகுகின்றனரோ, அவ்வளவுக்கு அவர்பால் அறிவுடையோர் தொகைதொகையாய் வந்து பிறப்பர்என்று அறிதல்வேண்டும். இதனைலன்றோ பார்ப்பனர் வேளாளர் முதலான இனங்களில் அறிவான்மிக்கார் மிகுதியாய்க் காணப்படுகின்றனர். மற்று, அவரல்லாத மற்றை யினங்களிலோ அறிவிற் சிறந்தார் தொகை வரவர அருகிப்போதலுங் கண்கூடாய் அறியப்பட்டதொன்றாகும். வயிற்றுப்பிழைப்புக்காக எந்த இனத்தார் எந்தத் தொழிலைச் செய்ய நேர்ந்தாலுந், தாம் செய்யும் அத் தொழிலாற் பிறவுயிர்க்குத் துன்பம் வராமற் பாதுகாத்து ஒழுகிக்கொண்டே, தமது அறிவைக் கல்வியாராய்ச்சியிலுங் கடவுள் வழிபாட்டிலும் பிறர்க்குதவி யாற்றுவதிலும் புகச்செய்து, தாமுந் தம்மைச் சார்ந்தாருந் தூயராய் வாழ்வதிற் கருத்தூன்றி நிற்றல்வேண்டும். அங்ஙனம் நிற்பார் எவராயினும் அவர்பாற், சிறந்தோர் பிள்ளைகளாய்த் தோன்றி அவரது காலினை நீண்ட வாழ்நாளிலும் நிலையான இன்பத்திலும் வழிவழிப் பெருகச் செய்வர் என்க.



இருபதாம் அத்தியாயம்

மகப்பேறும் மகவளர்ப்பும்

கருக்கொண்ட மகளிர் அக் கருவினை உயிர்க்குங்காற் படுங் கொடுந் துன்பத்தையும், அல்லது கருவுயிர்க்க முடியாமல் இறந்து படுவதையும் எண்ணிப்பார்க்குங்கால் நெஞ்சம் நடுங்குகின்றது, அது நீராய்உருகுகின்றது. இவ்வாறவர் துன்பப்படுவதும் இறந்து படுவதும் என்? இவற்றிற்குக் காரணம் யார்? மக்களா அல்லது மக்களைப்படைத்த கடவுளா? நாம் கோளாதிருக்கவும், வேறெவ ராலும் படைத்துக் கொடுக்கமுடியாத மிகச்சிறந்த இவ்வுடம்பை யும், இவ்வுடம்பிலிருந்து நாம் நுகருதற்குப் பலவேறு வகையான அரும்பண்டங்களையும், இவையெல்லாமிருந்து நடைபெறுதற்கு மிகவியப்பான இவ்வுலகத்தையும் நமக்குப் படைத்துக்கொடுத்த இறைவன் நம்மிடத்து எவ்வளவு அன்பும் எவ்வளவு அருளும் உடையவனாக இருத்தல்வேண்டும்! இவ்வளவும் அவன் நமக்குத் தந்தது, நாம் அவற்றால் இன்பத்தை யடையவேண்டுமென்னும் நோக்கம்பற்றியே யல்லாமல் துன்பத்தை அடையவேண்டுமென னுந் தீயஎண்ணம் பற்றியதாய் இருத்தல் ஆகாதே. இறைவன் நமக்காக அமைத்துக் கொடுத்திருக்கும் இவ்வியத்தகும் அமைப் புகளை ஆராயுந்தோறும் ஆராயுந்தோறும், அவன் நம்பால் வைத் திருக்கும் அன்புக்கும் அருளுக்கும் ஓர் எல்லையே இல்லையென் பது நன்கு விளங்காநிற்கும். இறைவன் வகுத்திருக்கும் அமைப் புகளின் அருமையையும் நோக்கத்தையும் ஆராய்ந்து பார்க்கமாட் டாத மடவோரே கடவுள்மேற் குற்றஞ்சொல்வார்கள். மற்றுக், கடவுளமைப்பின் நன்மையையும், அதற்கு மாறாய்நடக்கும் மக் கள் நடையின் தீமையையும் மாறிமாறி ஆழ்ந்தாராய்ந்து பார்க்க வல்ல அறிஞர்க்கோ, மக்கள்படும் அளவிறந்த துன்பமெல்லாம் அவர்கள் தஞ்செயலால் வருவித்துக் கொள்வனவேயா மென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெள்ளிதின் விளங்கும். மக்களி னுந் தாழ்ந்த விலங்கினங்களிற் கருக்கொண்ட பெண்விலங்கு அக்கருவை உயிர்க்குங்கால், நம்பெண்மக்களைப்போல் துன்பப் படக் கண்டதுண்டோ? இன்னும், மக்களிலேயே நாகரிகத்திற்

குறைந்தவராகக் கருதப்படும் வில்லியர் வேட்டுவர் பள்ளர் பறையர் முதலான இனங்களில் உள்ள பெண்மக்கள் தாம் கருவுயிர்க்குங்கால் இங்ஙனம் பெருந்துன்பமுறக் கண்டதுண்டோ? அல்லது அவரிற் கருவுயிர்க்கமுடியாமல் இறந்துபட்டவரைத்தாங் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. அங்ஙனமிருக்க, நாகரிகமுள்ளவர்களாக எண்ணப்படும் இனத்தவர்களில் மட்டும் பெண்பாலார் கருக்கொண்ட காலந் துவங்கிப் பெருந்துன்பம் உழத்தலும், அக்கருவினை யுயிர்க்குங்கால் அதனை எளிதில் உயிர்க்கமாட்டாமல் ஆங்கில மருத்துவர் கருவிகொண் டெடுக்குமளவு ஆற்றொணாத் துயர்க்கடலிற் படுதலும், அல்லது தாமுந் தங்கருவும் உயிரிழத்தலும் என்னை? என்று கூர்ந்து பார்க்குங்கால், இவர்கள் இங்ஙனந்துன்புறுவது, தாங்கைக்கொண்ட பொல்லாப் பழக்கவழக்கங்களினாலேயே யல்லாமல், இறைவன் அமைத்த அமைப்பினால் அன்றென்று நன்குணர்கின்றேம். அங்ஙனமாயின், நாகரிக இனத்தார் கொண்ட பொருந்தாப் பழக்கவழக்கங்கள் யாவையெனிற் காட்டுதும்.

ஏழையெளியமக்கள் தமக்குள்ள வறுமையினாற் கொழுமையான உணவுகளை அடுத்தடுத்துச் சாப்பிடுவதற்கு இயலாதவர்களாய் இருக்கின்றார்கள். பசி யெடுத்தவேளையிற் கேழ்வரகு சோளக்கூழோ அல்லது சோறு கீரையோ கிடைத்தமட்டில் உட்கொண்டு, நெற்றித்தண்ணீர் நிலத்தில் விழப் பாடுபடுகின்றார்கள். ஒருநாளுக்கு இரண்டு வேளை நல்லுணவும் இவர்கட்குக் கிடைப்பது அரிது. இவர்களுடம்பின் அகத்தும் புறத்துமுள்ள உறுப்புகள் உழைப்பினால் மிகுந்த வலிவேறப் பெற்றிருப்பதுடன், உடம்பினுள்ளோடுஞ் செந்நீரும் வேண்டியவளவு சூடு உடையதாகி எங்குஞ் செவ்வனேபரவித், தன்கண் அவ்வவ்போது வந்துசேரும் அழுக்குகளாகிய நஞ்சையும் வியர்வையாக உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தி விடுகின்றது. உணவினாற் செந்நீரில் ஏறிய வலிவிற் போதுமான பகுதி உழைப்பினாற் குறைபடுதலின், அக்குறையினை நிறைவுசெய்தற்கு அவர்கட்கு நல்ல பசியெடுக்கின்றது; அங்ஙனம் பசியெடுக்கின்ற வேளையில் எளிதிலே செரிக்கத்தக்க கொழுப்பு மிகுதியாயில்லாத உணவை அவர்கள் உட்கொள்ளுதலால், அவர்கள் உண்ட உணவிற் பெரும்பகுதி

நன்றாய்ச் செரித்துச் செந்நீராகமாறி உடம்பை நோய் அணுகா மல் வலிவாக்கி நன்கு வளர்க்கின்றது. மேலும், அவர்கள் வெயில் வெளிச்சத்திலுந் தூயகாற்றிலும் வெளியே நடமாடுகின்றவர்களா யிருத்தலால், அவர்களுடம்பு இயற்கைவளர்ச்சி யுடையதாயும் நோய் அணுகப்பெறாததாயும் இருக்கின்றன. இவ்வேழை மக்க ளில் எவரேனும் பருத்திப்பொதிபோற் குறுக்கேவளர்ந்த உடம்பு வாய்ந்தவரா யிருக்கக்கண்டதுண்டோ? இயற்கையில் எவ்வள வினதாய் இருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவினதாக வளர்ந்த திண் ணியயாக்கை யுடையராயன்றோ அவரெல்லாம் இருக்கக்காண் கின்றேம்.

இனிச், செல்வம் உடைய மக்களைப்பாருங்கள்! இவர்களில் ஊன் உண்பவர்கள் மிகவுங்கொழுப்பான ஆட்டிறைச்சி கோழி யிறைச்சி மீனின் தசை முதலியவைகளைத் தேங்காய் முந்திரிப் பருப்பு முதலான பல்வகைக் கொழும்பண்டங்களுடன் சேர்த்து நெய்யிற் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, நெய்பாலிற் சமைத்த உயர்ந்த சோற்றையும், உழுந்து கடலை கோதுமை முதலியவற் றாற் பாலேட்டிலும் வெண்ணெயிலுஞ் செய்த சர்க்கரைப்பாகு இலட்டுகம் முதலான இனிய தின்பண்டங்களையும், வடை தோசை அப்பம் உப்புமா முதலான சிற்றுண்டிகளையுங், காப்பி தேயிலை கொக்கோநீர் ஆவிநீர் (Aerated Waters) முதலான பரு குநீர்களையுங், கோழிமுட்டை வாத்துமுட்டை முதலியவற்றால் ஆக்கிய அடைகள் குழம்புகளையும், இன்னும் இவைபோல் எம் சொல்லளவில் அடங்காத எத்தனையோ வகையான பண்டங்களை யும் நெய் ஒழுக ஒழுக வேளைநேரம் அறியாமல் நாள்முழுதும் இரவிலும் உட்கொண்ட வண்ணமாய் இருக்கின்றார்கள். இவர் களிற் சாராயம் முதலான மயக்கந்தருஞ் சாறுகளைக் குடிப்பா ரும், ஓயாமல் வெற்றிலைபாக்குப் புகையிலை மெல்வாரும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பாரும் அவின் தின்பாரும் பலர் உளர். இவ்வள வுந்தின்னும் பூதங்களாகிய இவர்கள் வேலை வெட்டியாவது செய் கின்றார்களோ வென்றால் அதுவும் இல்லை. தமக்குரிய இன்றிய மையாத வீட்டுவேலைகளையும் ஏவற்காரரைக் கொண்டே செய் விக்கின்றார்கள்; வேலைக்காரரை நெருக்கிப்பிழிந்து வேலைவாங் கும் இவர்கள் தாம் இருந்த இடம்விட்டு அசைவதுமில்லை; எச்

சில் உமிழ்வதற்கோ பக்கத்திற் பணிக்கம்; ஆடை கட்டுவதற்கோ தோழன் தோழிமார்; உடம்பு குளிப்பதற்கும், ஒப்பனை செய்வதற்கும், உணவிடுதற்குங் கைகழுவி விடுதற்கும் ஊழியக்காரர். நெருப்பண்டைபோனால் உடம்பு எரியுமென்று இவர்கள் அடுப்பண்டையுஞ் செல்லார்; வெயிலிற்போனால் உடம்பு கறுத்துப் போகுமென்று இவர்கள் வெயிலினுஞ் செல்லார்; குளிர்ங்காற்றுப் பட்டால் மூக்கிற் சளிபிடித்துக் கொள்ளுமென்று காற்றினுஞ் செல்லார். இத்தகையவர் உடம்பில் நல்ல இரத்தம் இருக்குமா? அவ்விரத்தத்திலுள்ள நச்சுநீர் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கு இடமுண்டா? இவர்கள் உடம்பின் அகத்தும் புறத்தும் உள்ள உறுப்புகள் செவ்வனே அசைந்து வலிவேறுதற்கு வழியுண்டா? ஒன்றுமே இல்லை. இந்த நிலைமையில் இவர்கள் எப்படி யுயிர் பிழைத் திருக்கின்றார்கள் என்பதை நினைத்துப்பார்த்தால் அஃதொரு பெருவியப்பாகவே யிருக்கின்றது! எப்படியோ உயிர் பிழைத்திருந்தாலும் இவர்களது வாழ்க்கை தொடர்பான துன்பமுடையதாகவே காணப்படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால, இவர்கள் அடுத்தடுத் துண்ணுங் கொழுவியவுணவு வயிற்றிலே சென்றால் எளிதிற் செரிப்பதில்லை; முன்னுண்டது அரைவாசி கூடத் செரியாமலிருக்கையிற் பின்னுங் கொழுமையான உணவுகளைத் துறுத்திய வண்ணமாய் இருப்பதால், இங்ஙனஞ் சுமை சுமையாக வந்துசேரும் பண்டங்களை அரைப்பதற்கு நரம்பாலுந் தோலாலும் ஆக்கப்பட்ட தீனிப்பையானது இயலாதாய், அவற்றோடு உரைசிப் புண்ணாகிக் கொடிய வயிற்றுளைவு இரத்தக்கழிச்சல் முதலான துன்பம் மிகுந்த நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. இரும்பாற் செய்யப்பட்ட திரிகையிலிட்டு இப்பண்டங்களை அரைத்தாலோ அது சிலநாளில் தேய்ந்துபோகின்றது. மெல்லிய தோற்பையாகிய தீனிக்குடல் இவைகளை அல்லும் பகலும் புண்படாமல் எங்ஙனம் அரைக்கமாட்டும்? நோய்வந்தபிறகாவது இவர்கள் சும்மாயிருக்கின்றார்களா? உடனே மருத்துவரை வருவித்து மருந்துமேல் மருந்துவாங்கி உண்பதுஞ், "சுடச்சுடச் காப்பித்தண்ணீர் அருந்தலாமா? பத்தியமாக வெள்ளாட்டுக்கறி சேர்த்துக் கொள்ளலாமா? கோழிக்குஞ்சு மிளகுசாறு குடிக்கலாமா? முட்டையுஞ் சாராயமுங்கலந்து சாப்பிடலாமா? ஆவி

யுப்பு நீரும்(Soda)பாலுங்கலந்துகுடிக்கலாமா? சுதும்புக்கருவாடு திருக்கைக்கருவாடு தொட்டுக்கொள்ளலாமா?'' என்று இங்ஙனமாக ஓயாமற் பத்தியவுணவு கேட்பதில் மருத்துவர் ஆவியை வாங்குவதும், அவர் எங்கே தமக்குவரும் வருவாய் கெட்டுவிடுமோ என அஞ்சி ''அதிற்சிறிது சேர்த்துக்கொள்ளலாம், இதிற் சிறிது சேர்த்துக்கொள்ளலாம்'' என்று சொல்ல அதனையே சாக்காகக்கொண்டு அப்பண்டங்களை மேலும்மேலும் அடைப்பதுஞ் செய்கின்றார்கள். நோய்கொண்ட காலத்தும் இவ்வாறுண்ணவே தீனிப்பையானது இவைகளை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டாமற் புறந் தள்ள, அவர்கள் அவைகளைக் கக்கிவிடுகின்றார்கள். இங்ஙனங் கக்கிய பிறகாவது சும்மாவிடுகின்றார்களா? இல்லை இல்லை. ''மகளுக்கு இளைப்பு வந்துவிடுமே, மாவுக்கஞ்சியாவது, சோடாபாலாவது, மிளகுநீர்ச்சோறாவது கொடுங்கள்'' என்று சொல்லி, அருகிற் கூற்றுவன் தூதர்களைப்போற் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அறிவில்லாப்பெண்கள் பின்னும்விடாமல் அவ்வுணவுப்பொருள்களை வலிந்து கொடுக்கின்றார்கள். நோயாளி தன்னால் ஒருசிறிதும் உட்கொள்ளல் முடியாதென்று சோர்ந்து படுக்கும்வரையில் அருகிலிருப்பவரும் விடுவதில்லை. மருத்துவரும் மருந்துமேல் மருந்து கொடுப்பதை நிறுத்துவதில்லை. இந்த அறிவில்லா இரங்கத்தக்க நிலையிற் செல்வரில்லத்துப் பெண்பாலார் ஆண்பாலாரில் எத்தனையோபேர் ஆண்டுமுதிரா இளம்பருவத்திலேயே இறந்துபடுகின்றனர். தப்பித்தவறிப் பிழைப்பவர்கள் என்போர், உணவும் மருந்தும் உட்கொள்ளமுடியா நிலைமையிற் சிலநாட் சோர்ந்து கிடக்க, அப்போது உள்ளுள்ள தீனிப்பை முதலிய கருவிகள் சுமைநீங்கித் தத்தம்நிலைக்குவந்து, தத்தந் தொழில்களைச் செவ்வனே செய்யத்துவங்க, அந்நேரத்திற் பால்நீர்க்குமேற் பிறிது ஏதும் உட்கொள்ளவியலாத பதத்திலிருந்து நோய்நீங்கிப் பிழைத்தெழுபவர்களே யாவர். இவ்வாறு துன்பப்பட்டுப் பிழைத்தெழுந்தபிறகாவது இவர்கட்கு நல்லறிவு வருகின்றதாவென்றால், இல்லை, இல்லை. தாம் நோய்வாய்ப்பட்டது, அடுத்தடுத்துக் கொழுமையான உணவுகளை உண்டதனாலேதான் என்பதைச் சிறிதும் உணராமல், ''அது மாரிகுற்றங் காளிகுற்றம் மலையான் குற்றம் பூவாடைக்காரி குற்றம்'' எனப் பெரிதும் பிழைபட

நினைந்து, மாரிக்குக் காப்புக்கட்டுகிறவர்களும் வேங்கட மலையானுக்குக் காணிக்கை செலுத்துகிறவர்களும், முனீசுரனுக்கு ஆடு கோழி வெட்டிப் பூசைபோடுகிறவர்களுமாய்ப், பின்னும் பின்னுந் தமது பழையவழக்கப்படியே வாய்கொண்டமட்டும் வயிறு பிதுங்கும்மட்டுந் தின்று தின்று, தாம் நோய்க்கு இரையாகி மடிவதல்லாமல், தம்வயிற்றிற் பிறந்த பிள்ளைகளையும் நோய்க்கு ஆளாக்கி விரைந்து மடியச்செய்கின்றார்கள்! தம்முடம்பையுந் தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளையுந் நோயணுகாமற் பாதுகாக்கும் வகையறியாத விலங்குகட்கு ஏராளமான செல்வமிருந்து பயன் என்ன! அச்செல்வமானது அவர்களை மேலுமேலும் நோய்வாய்ப்படுத்துக் கூற்றுவனுலகுக்கு வழிகாட்டி விடுப்பதாயிருக்கின்றதேயன்றி வேறில்லையே!

இனிச், செல்வர்வீட்டு மகளிரைப் பார்த்து, நடுத்தர நிலையிலுள்ள மாதர்களுங் கொழுமையான உணவுகளையுங், காப்பி தேயிலை முதலியன சேர்ந்த நச்சு நீரையும் உட்கொள்வதுடன், தமது வீட்டுவேலை ஒவ்வொன்றுக்கும் வேலைக்காரரை அமர்த்தச் சொல்லித் தம் ஆடவரையுந் துன்புறுத்துகின்றார்கள். இயற்கைக்குமாறான இவ்வொழுகலாற்றால் தாம் பெரிதுந் துன்புறுவதொடு தம்வயிற்றிற் பிறக்கும்பிள்ளைகளையுந் துன்புறச்செய்து, விரைவில் வறியவர்களாகிக், கூலிவேலை செய்வதற்கும் இயலாதவர்களாய்க் கடைசியில் ஐயம் ஏற்றுண்டு வாழ்நாட் கடத்துகின்றார்கள்.

ஆகவே, செல்வராயிருப்பினும், ஏழைகளாயிருப்பினும், நடுத்தரவாழ்க்கையி லிருப்பினும் இயற்கைக்கு மாறுபடாமல் நடந்து வருபவர்கட்குப் பிள்ளைப்பேற்றினால் எதொரு துன்பமும் விளையாதென் றறிந்துகொள்க. கருக்கொண்ட மகளிர் தமது வீட்டுவேலையைத் தாமே மனம்வைத்து மகிழ்ச்சியொடு செய்தல் வேண்டும். மிகவுஞ் சுமையான தண்ணீர்க்குடந்தூக்குதல் முதற் சிலகடுமையான வேலைகளைமட்டும் பிறரையாவது ஏவற்காரரையாவது கொண்டு செய்வித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஏனைச் சமயற்றொழில், வீடுகூட்டி மெழுகித் துப்புரவு செய்யுந் தொழில் முதலியனவெல்லாம் அவர்கள் தாமே செய்தலே நன்று. ஆனால், இத்தொழில்களைச் செய்யுங்கால் இளைப்புக் களைப்பு வரும் அவ்வளவுக்கு அவற்றைச் செய்தலாகாது; இளைப்புக்கு

இடஞ்செய்யும் வேலைகளை இடையிடையே பிறருதவிகொண்டு செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு வீட்டுவேலைகளை அளவறிந்து செய்வதனாலும், அவற்றை நாளுக்குநாட் பெருக்காமல் உயிர் வாழ்க்கைக்கு வேண்டியவளவிற் கொணர்ந்து சுருக்கிச்செய்தலாலும் உடம்பினுள்ளும் புறம்புமுள்ள உறுப்புகளெல்லாம் அசைய வேண்டும் அளவு அசைந்து வலிவேறித் தாயின் உடம்பையும் அவளுடம்பகத்துள்ள கருவையும் நோயணுகாமற் செவ்வையாக வளரவைக்கும்; வீட்டுச் செலவைச் சிக்கனமாக்கிக் குறைத்துச் செய்வதனால் வறுமையின்றி வளமாய் வாழலாம். சிலர் இல்லங்களிலே எந்நேரமும் உண்டியுஞ் சிற்றுண்டியுஞ் செய்தவண்ணமாய் இருக்கின்றார்கள். இதனால் வீட்டுவேலைகள் அளவின்றிப் பெருகி, அவற்றைச் செய்வார்க்கு அயர்வினை வருவிப்பதல்லாமலும், பொருட்செலவும் மிகுதியாகி வறுமைக்கு வழிகாட்டும்; மேலே காட்டியபடி, எந்நேரமும் உண்டியுஞ் சிற்றுண்டியும் அருந்துதலால் அவ்வீட்டிலுள்ளார் அனைவரும் பலவேறுநோய் கொண்டவராயுந் துன்புறுகின்றார்கள். ஆதலால், உணவுகள் சிற்றுண்டிகளை மிகுதிப்படுத்தலாகாது.

அறிவுமுயற்சி யுடையர்கள் காலையில் தனிப்பாலைக் காய்ச்சியேனும், அல்லது அதனோடு சிறிது இஞ்சிச் சாறுஞ் சருக்கரையுங் கலந்தேனுஞ் சேர்க்கும் அளவறிந்து உட்கொள்ளுதல் போதும். அறிவு முயற்சியோடு உடம்புழைப்பும் உள்ளவர்கள், காலையிற் சிறிது இட்டிலி அல்லது உப்புமா அல்லது தோசை அல்லது வடை அல்லது அப்பம் உட்கொண்டு பாலும் பருகலாம். அறிவுமுயற்சி யில்லாமல் உடம்புழைப்புமட்டும் உள்ளவர்கள் காலையிற் சோறுந்தயிருஞ் சிறிது துவையலுங் கூட்டி உணவாகக் கொள்ளலாம். ஆனால், உடம்புழைப்பில்லாமற் சும்மா இருப்பவர்கள் காலையிற் சிறிது பருகுநீரையன்றி வேறெதனையும் உட்கொள்ளாமலிருந்தாற்றான் நோயின்றி வாழலாம், நோயில்லாத மக்களைப்பெறலாம்.

பகலில் உச்சிப்போதிலோ நன்குசமைத்த சோறுஞ் சுவையான ஒரு குழம்பும் ஒருமிளகுநீரும் ஒருகறியுந் துவட்டின கீரையும் மோரும் உட்கொண்டாற் போதும். இவ்வளவுக்கு மேற் கொழுமையான பலவகைக் குழம்புகளையும் பலவகைக்

சரிகளையும் பாயசம் வடை இலட்டுகம் பாலேடு முதலியனவை களையும் நாடோறுஞ் செய்வித்து விலாப்புடைக்கத் தின்று வருவதும், பிற்பகலிலும் அங்ஙனமே சிற்றுண்டிகள் பல செய்வித்து அருந்துதலும் பெருந்தீங்கு பயப்பனவாகும். என்றேனு ஒரு சிறப்புநாளில் இத்தகைய கொழுவிய உணவுகளை உண்பது குற்றமாகாது; என்றாலும், அன்றைக்குங்கூடக் காலையில் ஏதும் அருந்தாதிருந்து, உச்சிப்போதினும் இவற்றை அயிலுங்கால் முக்கால் வயிற்றுக்குமேல் அயின்றுவிடுதலாகாது. ஒருகால் ஒருபார்ப்பனர் கொழுமைமிக்க பல்வகை இன்சுவை உணவுகளை வயிறு கொள்ளும் அளவுக்குமேல் வாய்கொண்டமட்டும் விழுங்கி, அதனால் மூச்சுவிடமாட்டாமற் கீழேகிடந்து புரண்டுகொண்டிருந்தனராம். அதனைக்கண்டு அவர்மேல் இரக்கமுற்ற ஒரு மருத்துவர் "ஐயரே, யான் ஓர் உழுந்தளவு மருந்து கொடுக்கிறேன்; அதனை உண்போனுல் மிகுதியானஉணவு வெளிப்பட்டு நலம் உண்டாகும்" என்றனராம். அதனைக்கேட்ட அவ்வையர் "போங்காணும் போம். என்வயிற்றில் அவ்வுழுந்தளவு மருந்து கொள்ளும் இடமிருந்தாற், பின்னுஞ் சிறிது உணவுகொண்டு இருப்பேனே!" என்று மறுமொழி கூறினராம். இவ்வாறு ஒரு வரைய றையின்றித் தின்பவர்கள் நோயை விலைகொடுத்து வாங்குபவர்களாயிருத்தலால், அத்தன்மையோர்க்கு எம்போல்வார் எத்துணையறிவு கூறினும், அஃது அவர் செவியில் ஏறாது. ஆகலால் அவரையொழித்து ஒழிந்த ஏனையோரே எச்சொல்வழியில் ஒழுகி நோயின்றி இனிது வாழற்பாலார் என்க.

இனி, இராப்பொழுதிற் கொள்ளும் உணவிற் கருக்கொண்ட மகளிர் இன்னும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். பகலவன் இல்லாத இராக்காலத்தில் மக்களின் உடம்பு வலிகுறைந்ததாயிருக்கின்றது; அதனால், வயிற்றிலுள்ள தீனிப்பையுஞ் செயல் குறைந்ததாய் மெல்ல நடக்கின்றது. அந்நேரத்தில் எளிதாகச் செரியாத உணவுப்பண்டங்களை உட்கொண்டால் நோய் உண்டாகும்; ஆதலால், அப்போது முக்கால் வயிற்றுக்குமேல் அருந்துவது கூடாது. அன்றி மிகுத்துண்டாலோ மூச்சுத் திணறி வயிற்றுவலிகொண்டு தாயானவள் வருந்துவதுடன், அவளது வயிற்றிலுள்ள கருவும் மிகுந்த உணவேறிய தீனிப்பையினுல்

நெருக்குண்டு வருந்தும், அல்லது மூச்சுவிட முடியாமற் சாவி னுஞ் சாம். உட்கொள்ளும் உணவும் மிகுந்த குளிர்ச்சியும் மிகுந்த சூடும் மிகுந்த காற்றும் உண்டுபண்ணுதனவாய் இருத்தல்வேண்டும். அழகிய வெண்ணிறம் அல்லது பொன்னிறம் வாய்ந்த பிள்ளைகளைப் பெறவேண்டுந் தாய்மார்கள் இரவிற் பாற் சோறு மிசைதல் வேண்டுமென்று 'பிருகதாரணியகோபநிடதம்' நவனுதலாலும், அஃது இக்காலத்திற் கருவாராய்ச்சிக்காரர் கூறும் உரையோடு ஒத்து நிற்றலாலுஞ் சூல்கொண்ட மாதர் இர விற் பாற்சோறு அயின்று அழகிய மக்களைப்பெற்று இன்புறுவார் களாக.

இன்னுந், தாய்மார் தாங்கொண்ட கருவை உயிர்க்குங்காற் சிறிதுந் துன்பமின்றி உயிர்த்தற்கு எளியதொரு வழி யிருக்கின் றது. அதாவது: வயிற்றில் வளருங் கருவின் உடம்பிலுள்ள எலும்புகள் கற்போல் வல்லென்று கெட்டியாகாமல் மெழுகு போல் மென்பதமாக வளருதற்குத்தக்க உணவுகளையே தெரிந்து உட்கொள்ளல் வேண்டும். வெள்ளியமா, சீமைஅவரை, பட் டாணி, வாற்கோதுமை, வெண்ணெய், பாற்கட்டி முதலிய பண் டங்கள் எலும்பைக்கெட்டிப்படுத்துவன வென்று ஆங்கிலமருத்து நூலாசிரியர்கள் ஆராய்ந்து உரைத்தலாற், கருக்கொண்ட மகளிர் அரைத்தமாவிற் சமைத்த சிற்றுண்டிகளையுஞ், சீமைஅவரை முத லியவற்றிற் செய்த கூட்டுகளையும், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியையும் வெண்ணெய் கட்டிப்பால் முதலானவைகளையுந்தாம் கருவுயிர்க் கும் அளவும் உண்ணலாகாது. அவற்றில் அவா மிகுதியாயிருந் தால் என்றைக்கோ ஒருகாற் சிறிது அயிலலாம். அடுத்தடுத்து அவற்றை உண்ணலும் ஆகாது, கருவுயிர்த்தற்கு ஒருதிங்கள் வரையிலும் அவற்றைக் கண்ணெடுத்துப் பார்த்தலும் ஆகாது. இவ்வாறு செய்தலைவிடுத்து அப்பண்டங்களை அடுத்தடுத்து மிகுத் துண்பார்களாயின், அவற்றால் வயிற்றிலுள்ள மகவின் எலும்பு கள் இறுகிக் கெட்டியாகுமாதலால், அம்மகவினைப் பெறமாட்டா மல் தாயும் பிள்ளையும் உயிர்துறப்பர்; அல்லது ஆங்கில மருத்து வர் உதவியாற் கருவிகொண்டு மகவு எடுக்கப்பட்டு உயிர்பிழைப் பினும், ஈருயிரினுடம்பும் நலிவுகொண்டு வருந்தும் நிலையிலேயே யிருக்குமென் றறிந்து கொள்க.

இன்னுஞ், சூல்கொண்டமாதர் விடாய் எடுத்த காலங்களிலெல்லாந் தூயதண்ணீர் அல்லது வெந்நீரையே பருகல்வேண்டுமல்லாமல், உப்புக்காரநீர் (Soda Water) காப்பி தேயிலை கொக்கோநீர் முதலியவைகளைப் பருகலாகாது. இனிய பழங்களையே அவர்கள் மிகுதியாக அருந்துவார்களாயின் விடாயும் பசியும் அவர்களைவருத்தா; உடம்பில் தூய நல்லஇரத்தம் ஓடித் தாயின் உடம்பையுங் கருவின் உடம்பையும் நோயின்றி நன்கு வளரச் செய்வதுடன், கருவுயிர்க்குங்கால் தாய்க்குச் சிறிதுந் துன்பம் வராமலும் பாதுகாக்கும்.

இம்முறைகளின்படி வழுவாது நடந்துகொண்டே, உடம்பின் புறத்தும் அகத்தும் அழுக்குச்சேராமல் நன்குகழுவி அடிக்கடி துப்புரவுசெய்தல் வேண்டும். பெண்மக்களிற் பெரும்பாலார் தமதுடம்பின் புறத்தை அடுத்தடுத்துக் கழுவுதலிற் கருத்துவைத்திருத்தல் போலத், தமதுடம்பின் அகத்தே சாக்கடையாய் உள்ள மலநீர்க்குடல்களைக் கழுவித் துப்புரவு செய்வதில்லை. இதனால் அவர்களும் அவர்கள் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் அவர்களை மருவுங் கணவர்களும் பலவகையான நோய்களாற் பற்றப்பட்டுப் பெரிதுந் துன்புறுகின்றார்கள். பெண்மக்கள் அறிவுடையவர்களாய்த் திருந்தித் தம்மைத் துப்புரவு செய்யும் முறைகளைக் கைப்பற்றாதவரையில், அவர்களைச் சார்ந்தே உயிர்வாழ வேண்டிய நிலையிலுள்ள அவர்களின் மகாருங் கணவரும் இனிதுஉயிர்வாழ்தற்கு இடமேயில்லை. இவ்வுண்மையை அவர்களே உணராவிடினும், அவர்களைச் சேர்ந்தோராவது அதனை அவர்கட்கு நன்கெடுத்துக்காட்டி, நாடோறுமாவது ஒருகிழமைக்கு இருமுறை மும்முறையாவது நீரேற்றி (எநிமா) கொண்டு அவர்கள் தமது மலநீர்க் குடல்களைத் துப்புரவு செய்யுமாறு வற்புறுத்தல் வேண்டும். இதனோடு, உடம்புமுழுதும் படுமாறு பிற்பகலில் வெயிற்காய்தலும் வேண்டும். இவ்வாறு நடந்துவரும் மாதர்கள் தாங்கொண்ட கருவை உயிர்க்குங்காற் சிறிதும் வருத்தமின்றி உயிர்ப்பர். குழந்தையுந் தாயும் மிகச் செவ்விய நிலையில்இருப்பர்.

இனிப், பிறந்த குழந்தைக்கு மலநீர்கள் செவ்வையாக வெளிப்படாவிட்டால், நீரேற்றியில் ஆழாக்கு வெதுவெதுப்பான சவர்க்கார நீரைவிட்டுக், குழந்தையின் மலக்குடரில் அதனை

ஏற்றினால், உடனே அழுக்கு முழுதும் வெளியாகிக் குழந்தை நல மாயிருக்கும். இவ்வாறு செய்வதிற் சிலர் அச்சமுறுகின்றார்கள்; அஃது அறியாமையேயாகும். எமது இல்லத்தில் எம் கடைசி மகள் பிறந்தபோது, அவட்குப் பிறந்தவுடனே மலநீரடைப்புகள் இருந்தன; மருந்தினாலும் அவை வெளிவரவில்லை; உடனே யாம் பிறந்தமறுநாளே ஆழாக்குச் சவர்க்கார வெந்நீர்கொண்டு நீரேற்றி வைத்தேம்; வைத்தபின் அழுக்குமுற்றுங் கழிந்து அப்பிள்ளை நலமுறலாயிற்று. பிறந்த குழந்தைக்கு இவ்வாறு செய்தலே யன்றி, அதனைப் பெற்ற தாய்க்கும் நீரேற்றி கொண்டு மலநீர்க் குடலையும், பெண்குறி வழியாகக் கருப்பையையுங் கழுவிவிடுதல் வேண்டும். மகவீன்ற பெண்பாலார் பலர் சிலர்க்குச் செந்நீர் வெளிப்படவேண்டிய வளவுக்கு வெளிப்படாமற் கட்டுப்பட்டு நின்று பெருநோயினையும் உயிர்க் கிறுதியினையும் விளைப்பதுண்டு. எமதில்லத்திலேயே எம் முதன்மகள் தலைப்பிள்ளை யீன்ற மறு நாளில் வயிற்றகத்தே செந்நீர்க்கட்டு உடையளாகி அன்றிரவில் இரண்டொரு மணிநேரம் பட்டதுன்பம் அளவிடற் பாலதன்று. செய்வ தின்னதென்று தெரியாமல் மருத்துவிச்சியும் பிறருந் திகைத்து வருந்துவதைக்கண்டு, யாம் உடனே நீரேற்றியில் இளஞ் சூடான சவர்க்கார நீரை நிரப்பி, எம் அன்னையைக் கொண்டு அவளது கருப்பைக்கு அந்நீரைச் செலுத்துவித்தேம்; செலுத்திய இரண்டொரு நிமிடத்திலெல்லாம், அவளது வயிற்றினுள்ளே கட்டுப்பட்டுநின்ற செந்நீர் அவ்வளவும் வெளியாகி, அருகிருந் தாரெல்லாம் வியக்கும்படி அவட்கு உடனே முழுநலன் உண் டாயிற்று.

தாயின் முலைப்பாலிலேயே குழந்தையின் மலநீர்க்குடரைத் துப்புரவு செய்தற்கு ஏற்ற முதற்பொருள்கள் கலந்திருத்தலால், தாய்ப்பால் கெடாம லிருக்கத்தக்க உணவுகளையே தாயானவள் அருந்திவருவது நன்று. இதனாற் குழந்தையின் உடம்பொடு தா யின் உடம்பும் நலமாய்வளரும். பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கலரிசி யிற் சமைத்தவுணவே சிறந்தது. அரைக்கீரை பொன்னாங்காணிக் கீரை சிறுகீரை வகைகளை மாறிமாறிச்சமைத்து உட்கொண் டால், தாய்க்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. தித்திப்பான அத்திப் பழங் குடகுநாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழஞ் சீமை இலந்தைப்

பழம் முதலியவற்றை உணவுக்குமேல் உட்கொண்டு வந்தால் இரத்தந் தூயதாகும். குழந்தை பால் மறக்கும்மட்டும் மாம்பழம் பலாப்பழம் நாவற்பழம் வாழைப்பழம் முதலியவைகளை அறவே விலக்கிவிடல்வேண்டும். பறங்கிக்காய் பீர்க்கங்காய் பூசனிக்காய் புடலங்காய் முள்ளங்கி முதலான மிகக்குளிர்ந்த பண்டங்களுஞ் சேர்க்கலாகாது. துவரம்பருப்பிற் செய்த மிளகுநீர்மட்டும் ஆகுமேதவிரத், துவரம்பருப்பின் புழுக்கலாவது குழம்பாவது ஆகா. இளமுருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய் கத்தரிக்காய் அவரைக்காய் முதலியன சேர்த்துத் தேங்காய்ப்பால் விட்டுச் செய்த பொரித்த குழம்பே மகவீன்றதாய்க்கு மிக இசைந்ததாகும். இஞ்சி, சுக்கு, கொத்தமல்லி, ஏலக்காய் என்னும் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உடம்பின் நிலைபறிந்து சேர்த்துக்காய்ச்சிய ஆவின் பாலும், அதுவாயாதேல் தூயதண்ணீர் அல்லது வெந்நீரும்பருகுதற்கு நல்லனவாகும். உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகுந்திருக்குங்காற் சூடானபண்டங்களையுஞ் சூடுமிகுந்திருக்குங்காற் குளிர்ச்சியான பண்டங்களையும் பகுத்தறிந்து சேர்ப்பவர்களுக்கு நோய் சிறிதும் அணுகாது.

மகவீன்று இரண்டு மூன்று திங்கள் சென்றபின், தாய் தன் உடம்பை வலுப்படுத்துதற்கேற்ற பண்டங்களைச் செரிக்கும் அளவறிந்து சேர்த்துவந்தாற், பிள்ளையின் உடம்பும் வலிவேறி அழகாய்வளரும். கசப்பில்லாத வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து ஆவின் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிச் சீனக்கற்கண்டின் பொடியுங் கலந்து காலையிற்பருகலாம். உழுத்தம்பருப்பு எலும்பையும் எலும்பின் மூளையையும் உரமாக்கி மேனியையும் அழகுபெற வளரச் செய்யுஞ் சிறந்ததன்மை யுடையதாகையால், அதிற்செய்த வடை அப்பளம் முதலானவைகளை இடையிடையே உட்கொள்ளலாம். உழுத்தம்பருப்பிற் செய்த சிற்றுண்டிகளை ஓர் ஒழுங்கான முறையில் உட்கொண்டு வருபவர்களுக்கு, எலும்புருக்கி ஈளை நீரிழிவு முதலியனவரா. ஆனாலும், இவற்றைத் தொடர்பாக உட்கொள்ளுதலும் ஆகாது; உடம்பு சிறிதுநலிவாயிருந்தாலும் இவற்றை அருந்தலாகாது. உடம்பு நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் நேரங்களில் மட்டுமே இத்தகைய கொழுவியபண்டங்களை அளவாக அயிலல் வேண்டும்.

இனிக், கருவுயிர்த்த மாதர் இருக்கும் அறைகளிற் பெண்பாலார் மிகுதியாக வருதற்கு இடங்கொடுத்தல் ஆகாது. ஏனென்றால், வருபவர்களிற் பெரும்பாலார் வீணான பலவகைச் செய்திகளைப் பேசுபவர்களாய் இருத்தலாலும், அச் செய்திகளிற் பல கவலையுந் துயரமுந் தருவனவாய் இருத்தலாலும் அவைகளைக் கேட்டலாற் கருவுயிர்த்த மாதர்க்கு மன அதிர்ச்சி யுண்டாகிப் பல துன்பங்களை வருவிக்கும். அதனால் அவர் உடம்பு நலங் கெடுவதொடு, நலங்கெட்ட உடம்பிலிருந் துண்டாகும் பாலைப் பருகும் மகவும் உடம்புநலங் கெடும். இன்னுங் கருவுயிர்த்த அறையில், அழுக்குங் குப்பை கூளங்களும் முடைநாற்றம் வீசுந் துணிகளும் இருத்தலாகாது. நல்லகாற்றும் வெளிச்சமும் அதன்கண் உலவுதற்கு வழிசெய்தல்வேண்டும். கருவுயிர்த்த மாதர்க்கு ஆடைகளை அடிக்கடி மாற்றிவரல் முதன்மையானது. குழந்தையை மெதுவான துணிகளின்மேற் படுக்க வைத்தலுடன், அத் துணிகள் அதன் மலநீர்களால் நனைவதனை நினைப்பாக அடுத்தடுத்துப் பார்த்து, அவற்றையும் மாற்றிவருதல் இன்றியமையாதது.

மகவு பசித்து அழும் நேரங்களில் அல்லாமல் மற்ற நேரங்களில் தாயானவள் பால்கொடுத்த லாகாது. சிற்சிலகால் வயிற்றுவலி, தலைவலி, காய்ச்சல், மலநீர் அடைப்பு முதலிய காரணங்களாலுங் குழந்தை அழும். அது பசித்தழுகின்றதா? நோயினால் அழுகின்றதா? என்பதனை ஆராய்ந்துபார்த்து, நோயால் அழுவதாயிருந்தாற் பால்கொடாது, அந் நோய் நீங்குதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்தல் இன்றியமையாதது. இவ்வாறன்றி, அஃது அழும் நேரமெல்லாம் பால்கொடுத்து வழக்கம் பண்ணுவது தாய்க்கும் பிள்ளைக்குந் துன்பத்தையும் நோயையுந் தரும்.

இனித், தாய்க்கும் பிள்ளைக்குந் தலைமுழுக்குச் செய்வித்தலோ, உடம்பைமட்டுங் கழுவுவித்தலோ, இருவருடம்பின் நிலையையுங் காலத்தின் இயற்கையையும் அறிந்து செய்தல்வேண்டும். இருவர்க்கும் உடம்பு செவ்வையாயிருந்தால் வெயிற்காலத்தில் தண்ணீரிலுங், குளிர்காலத்தில் வெந்நீரிலும் அவர்கள் முழுகலாம். குளிர்ந்த நீரைவிட வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தல் எக்காலத்திற்கும் இசைந்ததாகும்.

இனி, மகவீன்ற தாய்க்குப் பால் இருந்தால், அவளே பத்துத்திங்கள் வரையில் தன்மகவுக்குப் பால் கொடுத்துவரல்வேண்டும். தாயின் மனநிலைக்கும் அவளிடமிருந் துண்டாகும் முலைப்பாலுக்கும் நெருங்கிய ஒற்றுமை யிருத்தலால், தாம் வருந்திப் பெற்ற குழந்தை நல்ல நிலைமையில் இருக்கவேண்டும் என்னும் விருப்பம் உடைய தாய்மார் ஒவ்வொருவரும், வருத்தங் கவலை சினந் துயரம் முதலிய துன்பங்கள் தம் உள்ளத்தைத் தாக்காதபடி கருத்தாய் இருத்தல்வேண்டும். அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உயர்ந்த எண்ணங்களும் உயர்ந்த நினைவுகளுந் தோன்றப்பெற்ற உள்ளத்தளாயே யிருக்கப் பழகிக்கொண்ட தாயின் முலைப்பாலைக் குடிக்கும் மகவு தவறாமற் சிறந்த உடல்நிலை மனநிலை வாய்க்கப்பெறும் என்பதிற் சிறிதும் ஐயமில்லை.

தாய்க்குப் பால் இல்லாவிட்டால், வேறொருத்தியைச் சம்பளத்திற்கு அமர்த்திப் பிள்ளைக்குப் பால் கொடுப்பிப்பது செல்வர் இல்லங்களில் வழக்கமாக இருக்கின்றது. ஆனால், இதைவிடப் பிள்ளைக்குத் தீங்கு பயக்கக்கூடிய பொல்லாத வழக்கம் வேறில்லை. சம்பளத்திற்கு அமர்த்தப்படும் ஏழை யெளிய பெண்களின் மனநிலை உடல்நிலைகள் விரும்பத்தக்கனவாய் இரா. அவர்கள் நிலையினை ஆராய்ந்து பார்க்கத் தக்கவர்கட்கே அவ்வுண்மை விளங்கும்; அவ்வியல்புகளை ஈண்டெடுத்தெழுதுவது நன்றாகாது. தாய்ப்பால் இல்லாவிட்டால், ஆவின் பாலில் அளவுக்களவு வெந்நீர்கலந்து சிறிது சர்க்கரையுஞ் சேர்த்து அதனை மகவுக்கு ஊட்டுதலே மிகச் சிறந்ததாகும். ஆவின்பாலை எருமைப்பாலுடன் கலக்காமல் வற்றக்காய்ச்சுதல் ஆகாது. குழந்தை வளரவளரப் பாலிற்கலக்கும் வெந்நீரின் அளவைக் குறைத்துக்கொண்டுவந்து, பத்துத்திங்கள் ஆனபிறகு நீர் கலவாமலே பால் பருகுவிக்கலாம். இக்காலங்களில் மகவுக்கு மலநீரடைப்புகள் உண்டாகாதபடி பார்த்துவரல் வேண்டும். விளக்கெண்ணெயைச் சிறிது சூடாக்கி அதனைக் காலைப்பொழுதில் இடையிடையே கொடுத்து வந்தாற், பிள்ளையின் மலநீர்க் குடல்கள் துப்புரவாயிருக்கும். ஆவின்பாலைத் தவிரப், பெட்டிப்பால் முதலியன கொடுத்தல் ஆகாது. பெட்டிப்பால் கொடுத்து வந்த பிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கலுஞ் சிழ்க்கட்டிகளும் உண்டாகித் துன்புறுத்துதலை யாம் நேரே பலகாற் கண்டிருக்கின்றேம்.

இனிக், குழந்தைகட்குப் பல்முளைக்கத் துவங்கினவுடன், வெறும் பால்மட்டும் அவற்றின் உடம்பு வளர்ச்சிக்குப் போதாமையால், வலுவான வுணவுகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கத் துவங்கல் வேண்டும். கடையில் விற்கும் அம்புக்கிழங்கு மா (arrowroot flour) முதலியவற்றால் ஆகிய கஞ்சி குழந்தையின் உடம்பு வளர்ச்சிக்குப் பற்றாதென்றும், கோதுமை நொய்யும் ஆவின்பாலுஞ் சேர்ந்தகஞ்சியுஞ் சிலபழவகைகளுங் கொடுத்தலே அதன் வளர்ச்சிக்கு இசைந்ததாகுமென்றும் ஆங்கில மருத்துவ ஆசிரியர்கள் ஆராய்ந்துரைத்தலால், அவர் கூறுகிறபடி உணவூட்டுதலே செயற்பாலதாகும் என்க.

ஒன்றரையாண்டு வளர்ந்த குழந்தைக்கு உணவாகக் கொடுக்கற்பாலது யாதெனின்; எவ்வெவ்வூரவர் எவ்வெவ்வுணவை உட்கொண்டு பழகி வளர்ந்து வந்திருக்கின்றனரோ, அவ்வவ்வுணவையே அவ்வக் குழந்தைகட்குக் கொடுத்து வளர்த்து வருதல் நன்று. இத்தமிழ் நாட்டில் உள்ளாரிற் பெரும்பாலார் அரிசியிற் சமைத்த வுணவையே உட்கொள்கின்றனர்; தமிழருள்ளும் ஏழை யெளியவர்களா யிருப்பவர்கள் கேழ்வரகிற் சமைத்த கூழையே மிகுதியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். கொங்குநாட்டில் உள்ளவர்கள் சோளங் கம்பு முதலியவற்றிற் சமைத்தவைகளை அருந்துகின்றனர். மலையாளத்தில் உள்ளவர்கள் பச்சரிசிநொய்யில் தேங்காய்ப் பால் விட்டுக்காய்ச்சிய கஞ்சியைக் குடிக்கின்றனர். இங்ஙனமே இன்னும் ஊர்ஊர்கடோறும் பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள் பலவேறு வகையினவாய் இருக்கின்றன. ஆகவே, எவரெவர் எவ்வெவ்வகை யுணவிற் பழகி வளர்ந்திருக்கின்றனரோ, அவரவர் அவ்வவ்வகை யுணவினையே தமது இரத்தத்தில் ஊறி வளர்ந்த மகவுக்குங் கொடுக்கலாம். இதுகொண்டு, தாம் வழக்கமாய்க் கையாண்டுவந்த உணவை மாற்றப்படாதென்பது கருத்தன்று. காலவசதி இடவசதி பொருள்வசதிகட்கு ஏற்ப உணவை மாற்றுவது குற்றமன்று. ஆனல், அங்ஙனம் மாற்றவேண்டிய முதன்மையையும், மாற்றினல் வரும் நலத்தையும் நன்கறிந்து அவ்வாறு செய்தலே நன்றாகும். அங்ஙனம் வழக்கமாய்க் கொள்ளும் உணவை விலக்கி வேறு புதியவுணவை யுட்கொள்ளுங்கால், வயிற்றிற் செரியாக்குணமுங் குடலில் மலச்சிக்கலுஞ் சிலர்க்குச் சிலகாற்

றென்றும்; அங்ஙனம் நேருமாயிற், புதியவுணவைச் செரிக்கும் அளவிற் குறைத்து உண்பதொடு, மலச் சிக்கலையும் நீரேற்றி கொண்டு நீக்கிவிடல் வேண்டும். இங்ஙனஞ் செய்துவருதலுடன் சூடான வெந்நீரையும் இடையிடையே பருகிவருக; சில நாளிற் புதியவுணவும் உடம்புக்கு மிக இசைந்ததாய்விடும்.

இனிக், குழந்தைப்பருவங் தாண்டிப் பிள்ளைப் பருவத்தை யடையும் மகாருக்கு உணவு தருங் காலத்தை வரையறைப்படுத்தல் வேண்டும். மூன்றாண்டுகட்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் அடுத்தடுத்து உணவுகேட்பதும், அவர்கள் கேட்கும் போதெல்லாம் பெற்றோர்கள் உணவுகளுஞ் சிற்றுண்டிகளுங் கொடுப்பதும் வழக்கமாயிருக்கின்றன. ஒருகால் உட்கொண்ட உணவு நன்றாய்ச் செரித்துப்போகப் பிறகு நன்றாய்ப் பசியெடுத்த நேரத்திலேதான் பின்னும் உணவுகொடுத்தல் தக்கது. முன்உண்டது பாதி செரித்துஞ் செரியாமலும் இருக்கையில் மீண்டும் உணவேற்றினால், இரண்டும் நஞ்சாகித் தீனிப்பையைப் புண்படுத்தும்; அல்லது கக்கல் கழிச்சல் மப்புக்காய்ச்சல் முதலான பலவகைநோய்களை உண்டாக்கிப் பிள்ளையையும் பெற்றோரையும் பெரிதுந் துன்புறுத்தும். ஆதலால், உணவு தரும் நேரங்களை வரையறைசெய்து, அந்நேரங்களில் மட்டும் அதனை யவர்கட்குத் தருக. ஆண்டில் முதிர்ந்தவர்களைவிட, அதில் முதிராத இளம்பிள்ளைகளுக்கு உண்ட உணவு விரைவிற் செரிக்கும். ஆண்டு முதிர்ந்தவர்கட்கு உணவு செரிக்குங் காலம் மூன்றுமணி முதல் ஐந்து மணிநேரம்வரையில் ஆகும். அவருள்ளும் உடம்புழைப்புள்ளவர்கட்கு விரைவாகவும், அஃதில்லாது வறிதே யிருப்பவர்கட்கும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கட்கும் மெதுவாகவும் உணவு செரிமானமாதலை எவரும் வழக்கத்திற் கண்டு கொள்ளலாம். எப்படியும் ஒருகால் உணவு கொண்டபின், மறுகால் உணவுகொள்வதற்கு இடையிற் குறைந்தது மூன்றுமணிநேரமாவது செல்லவிடுவதே ஆண்டில் முதிர்ந்தார்க்கு, அதாவது இருபது ஆண்டுமுதல் ஐம்பதாண்டுவரையிற் சென்றார்க்கு நல்லதாகும். ஐம்பதாண்டுக்குமேற் சென்றவர்கள் மூன்றரை, அல்லது நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரம் இடைவிட்டு உணவெடுத்தலே சிறந்த முறையாகும். ஆனால், மிகுந்த உழைப்புள்ளவர்கட்கு இங்ஙனம் நீண்ட காலவரையறை வைப்

பது நன்றாகாமையின், அன்னவர்கள் தமக்குச் செவ்வையாகப் பசியெடுக்கும் நேரம் அறிந்து உணவெடுத்தலே செயற்பாலது. மற்று, மூன்றாண்டுகட்குமேல் ஐந்தாண்டு வரையிலுள்ள பிள்ளைகட்குக் காலையிற் றுவங்கி மாலைவரையில் ஆறுவேளையும் இரவில் மூன்று வேளையுமாக இரண்டுமணிநேரத்திற்கு ஒருகால் மெலியவும் வலியவுமான உணவுகளை மாறி மாறிக் கொடுக்கலாம். இவ்வொன்பது வேளைகளினும் வலியவுணவு மூன்றல்லது நான்கு வேளையும், மெலியவுணவு ஐந்தல்லது ஆறுவேளையுங் கொடுத்தலே செவ்விது. இங்ஙனமே ஐந்தாண்டுமுதற் பத்தாண்டுவரையிலுள்ள பிள்ளைகட்கு மூன்றுவேளை வலியவுணவும் மூன்றுவேளை மெலிய உணவும், பத்தாண்டுகட்கு மேலுள்ள இளைஞர்கட்கு இரண்டுவேளை அதாவது நடுப்பகலிலும் மாலையிலும் வலிய வுணவுங் காலையிலும் பிற்பகலிலும் மெலிய வுணவுங் கொடுத்தல் போதும். முப்பத்தைந் தாண்டுகட்குமேல் உள்ளவர் காலையிற் சிறிய மெலிய வுணவும், நடுப்பகலிலும் மாலையிலும் வலியவுணவும் உட்கொள்ளல் நன்று; இடையே வேண்டியிருந்தாற் பாலேனும் பாலிற்செய்த பருகுநீரேனும் அருந்தலாம். நாற்பத்தைந் தாண்டுகட்கு மேற்பட்டவர்கள் காலையிற் சிறிது பருகுநீரும் உச்சிப்பொழுதில் வலியவுணவும், மாலையில் மெலியவுணவுமே உட்கொண்டுவரின், நோய் அணுகாமல் நூறாண்டுகள் இனிது உயிர் வாழலாம். எல்லாருமே பாலும் பழவகைகளும் வித்துவகைகளுங் கிழங்குவகைகளும் மெலியவுணவாகப் பயன்படுத்தி வரல் பெரிதும் நலம் பயக்கும். எல்லாருமே பசித்தபின் உணவெடுத்துக், காலைமாலையில் மலக்கழிவினைக் கருத்தாய்ப் பார்த்து, வேண்டிய வளவு உடம்புமுயற்சி அறிவுமுயற்சியுடையராய் ஒழுகிவருதல் இன்றியமையாததாகும்.

இனிப், பிள்ளைகள் ஏழெட்டு ஆண்டுகள் வளர்ந்தபின், தாய் தந்தையர் காவலைக் கடந்து, பள்ளிக்கூடங்கட்கும் மற்றை வெளியிடங்கட்குஞ் செல்ல உரிமை பெறுகின்றார்கள். அக் காலங்களிலே, பெற்றோர்கள் அவர்களுடன் கூடவே யிருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்தல் ஏலாதாகலின், அப்போது அச் சிறுபிள்ளைகள் பல வழியாற் கெட்டுப்போகின்றார்கள்; அல்லது குறும்பு விளையாட்டுகளாலுந் தம்மோடொத்த ஏனைச்சிறுவர்களொடு சண்டை

யிடுதலாலுந் தம்முடம்பைப் பழுதாக்கிக்கொள்வ தல்லாமலுஞ், சில நேரங்களில் உயிரையும் போக்கிக்கொள்கின்றார்கள். ஆதலாற், பெற்றோர்கள் அக் காலங்களில் தம் பிள்ளைகளின் வெளி நடக்கைகளைக் கேட்டறிந்து, அவர்களைச் சீர்திருத்தி நல்வழியில் நடக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திலேயே சிறுவர்களுக்கு நேசர்களும் பகைவர்களும் ஏற்படுகின்றார்கள். சிறுவர் சிலர் பலர் தம் தாய்தந்தையரின் இயற்கையிலிருந்தும் அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களி லிருந்தும் நல்ல நடைகளையோ கெட்ட நடைகளையோ கற்றுக்கொள்கின்றனர். நல்லவைகளைக் கற்பதைவிடத் தீயவைகளைக் கற்பதிற் சிறியவர்முதற் பெரியவர் ஈறான எவர்க்குங் கருத்தும் முயற்சியும் எளிதிலே செல்லும். ஆகவே, பெற்றோரிலிருந்தும், பிற சேர்க்கையிலிருந்துந், தாம் முற்பிறவியிற் செய்த ஊழ்வினையிலிருந்துந் தீய நடைகளைப் பெற்றுத் தீயராய் ஒழுகுஞ் சிறுவர் சிறுமிகளுடன் தம் மக்கள் நெருங்கிய நேசமுடையராய் நடவாதபடி விழிப்பாயிருத்தல் தாய்தந்தையர்க்கு இன்றியமையாத கடமையாகும். தீய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து எத்தனை நல்ல பிள்ளைகள் சிறு சுருட்டுப்பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் வெற்றிலைபாக்குப் புகையிலை மெல்லக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் மூக்குத்தூள் முகரவும் அவின் தின்னவுங் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் பொய் சொல்லவுஞ் சீட்டாடவுந் தெரிந்துகொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் திருடவுங் குத்துச்சண்டை யிடவும் பிறரை மிக இழிந்த கொச்சைச் சொற்களால் திட்டவுஞ் செல்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் கைப்புணர்ச்சி எருவாய்ப்புணர்ச்சி சிறுமிப்புணர்ச்சிசெய்து தம் முடம்பைப் பாழாக்கிக்கொள்கின்றார்கள்! இன்னும் இங்ஙனமே தீய சிறாருடன் சேர்ந்து நல்ல சிறாருந் தீயராகிச் செய்யும் அட்டூழியங்களை யெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லப் புகுந்தால் இவ்வேடு இடங்கொள்ளாது.

இவ்வாறு தீய பிள்ளைகளுடன் சேராமல், நல்ல பிள்ளைகளுடன் சேர்வதிலேயும் பல பொல்லாங்குகள் இருக்கின்றன. எனென்றால், எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் பலவகையான விளையாட்டுகளை விளையாடுவதில் விருப்பம் அளவுபடாம லிருக்கின்

றது; இது பிள்ளைகட்கு விலக்கமுடியாத ஓரியற்கையாகும். விளையாடுவதனாற் பிள்ளைகளின் உடம்பு மிக முயற்சியுஞ் சுருசுருப்பும் உடையதாகி அழகிதாக வளர்வதொடு, அறிவையும் வலுவாக்கி விளங்கச்செய்யும். ஆகவே, பிள்ளைகளை விளையாடவொட்டாமல் தடைசெய்வதும் பெருந் தீங்கு பயப்பதாகும். ஆதலால், விளையாட விடுவதிலும் பிள்ளைகளின் உடம்புக்குப் பழுதுவராமலும் உயிர்க்கு இறுதிவராமலுந் தம்மாலான மட்டும் முயன்று பாதுகாக்கவேண்டுவது பெற்றோர்க்குப் பெருங் கடமையாகும். இவ்விவ்வாறு விளையாடினாற் கால் கை முறியும், உறுப்புகள் பழுதாய்ப்போகும், உயிர்போய்விடும்; ஆகையால் முரட்டுத்தனமான விளையாட்டுகளையொழித்து, மென்மையான விளையாட்டுகளையே விளையாடல் வேண்டும் என்று தாய்தந்தையர் தம் மக்களுக்கு அடிக்கடி உருக்கத்தொடு நல்லறிவு புகட்டி வரல்வேண்டும்.

எமது பிள்ளைமைப் பருவத்தில் யாம் முரட்டுத்தனமான விளையாட்டுகள் சிலவற்றை விளையாடி, அவற்றால் உடம்பு பழுதாகாமலும் உயிர்போகாமலுந் தப்பிப் பிழைத்தது தம்பிரான் அருளேயாகும். அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் கூறுகின்றேம். யாம் ஏறக்குறைய ஆறாண்டுப் பிள்ளையா யிருந்தபோது, ஒரு திருவாசலில் ஒரு தமிழ் உவாத்தியாரால் நடத்தப்பட்ட தமிழ்ப்பள்ளிக்கூடத்தில் தமிழ்எழுத்துக்கள் கற்றுவந்தேம். அப்பள்ளிக்கூடத்திற்கு அருகாமையில் உயரமான ஒரு தேர்முட்டியிருந்தது. அஃதேறக்குறைய முக்கால் தென்னமர உயரம் இருக்கும். பள்ளிக்கூடத்தை விட்டு வெளியே போகும் நேரங்களில், என்னொடு தமிழ்கற்கும் பிள்ளைகளில் மனத்துணிவு மிக்க சிலர் படிவழியே அத்தேர்முட்டியின் மேலேறி அங்கிருந்து கீழே நிலத்திற் குதிப்பர். இதனைப் பலகாற் கண்ட யாமும் அவ்வாறு செய்ய ஆவல்கொண்டு, ஒருகால் துணிந்து அத்தேர்முட்டிமேல் ஏறிக் குதிப்பதற்காகக் கீழ்நோக்கினேம்; கீழே கிடுகிடு பாதாளமாயிருக்கக் கண்டு குதியாது அஞ்சிநின்றேம்; மற்றைப் பிள்ளைகள் எம்மை எளனஞ்செய்து தாம் குதித்து விளையாடுவாராயினர். அடுத்தநாள் யாம் அத் தேர்முட்டிக்குச் சென்று பிள்ளைகள் மேலிருந்து கீழே குதித்து விளையாடுதலைக் கண்டு மனத்துணிவுகொண்டு எப்படியோ மேலிருந்துகீழேகுதித்துவிட்டேம்;

கீழே மணல் மிகுதியாய் இருந்தமையால் அச்சமும் உடம்பு அதிர்ச்சியுந் தவிர வேறெதுந் துன்பம் உண்டாகவில்லை. அதனால், மேன்மேல் மனத்துணிவுங் கிளர்ச்சியுங் கொண்டு விரைவில் தேர்முட்டிமேல் ஏறுவதுங் கீழேகுதிப்பதுமாகிய விளையாட்டிலே சிலநாட்கள் மிகவுஞ் சுருசுருப்பாக ஈடுபட்டு நின்றேம். ஒருகால் மேலிருந்து குதித்ததில் எமது ஒருகால் சிறிது மடங்கியது, மறுநாள் அம்மடக்குத் தீர்த்துவிட்டமையால் மறுபடியும் அவ் விளையாட்டை யாம் விடவில்லை. இவ்வாறு சிலநாட்செல்ல, ஒருநாள் யாம் மேலிருந்து குதிக்கையில், மணலிற் புதைந்திருந்த ஒரு கூர்ங்கல் எமது உள்ளங்காலிற் குத்திவிட அதனால் யாம் சிலநாள் வரையிற் பெருந் துன்பப்பட்டுப், பின்னர் அவ் விளையாட்டை அறவே விடுத்தேம். எம்மோடு அவ் விளையாட்டை விளையாடி வந்த மற்றப் பிள்ளைகளில் ஒருவனுக்குக் குதித்ததிற் கால்மடங்கிப் பழுதாய்ப் போனதிலிருந்து, அவ்வப்பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் அப் பள்ளிக்கூட உவாத்தியாரைச் சினந்து, அவரால் அவ்விளையாட்டு நடவாமற் நிறுத்தினர்.

இன்னும், நாகையில் எமதில்லத்தின் பின்புறத்தே தோட்டத்திலிருந்த ஓர் உயரமான தென்னமரத்தின் மேலேறி அதன் உச்சியிலிருந்தபடியே கீழுள்ள நிலக்காட்சிகளைக்கண்டு மகிழ்ந்து வந்தேம். ஏறுங்காலும் இறங்குங்காலும் எமதுமார்பு அம்மரத்தில் உரைசிக் காயப்படுவ துண்டு. என்றாலும், அஞ்ஞான்றிருந்த மனத்துணிவினால், அதன்மேலேறி மகிழ்வதை விடவில்லை. பின்னர் ஒருகால் எம் நண்பர் ஒருவரோடு அவரது இல்லத்திற்குப் போனபோது, அவரது வீட்டுக்கொல்லையிலிருந்த ஓர் உயர்ந்த தென்ன மரத்தின்மேல் எவரையேனும் ஏற்றி ஒரு தேங்காய் பறிக்க விரும்பினார். உடனே யாமே ஏறிப் பறிக்க முயன்றது கண்டு, அவர் எம்மைத்தடுத்தும், அவரது சொல்லைக்கேளாமலே மேலேறிவிட்டேம். தேங்காயைப் பறித்துக் கீழே யெறிந்தபின், யாம் கீழ் இறங்குகையில் அம்மரத்தின் மேற்புறம் வழுவழுப்பாயிருந்தமையால், எம்முடைய கைகால்கள் நழுவத்துவங்கி யாம் கீழே விழுந்தறுவாயிலிருந்தேம். அப்போது யாம் அடைந்த திகிலும் நடுக்கமும் எடுத்துச் சொல்லல் இயலாது. சில நொடிப் பொழுதில்யாம்கீழ்விழுந்துமாயும் நிலையிலிருந்ததைக், கீழிருந்த

நண்பர் கண்டு அலறிக் கூவினர். உடனே அவ் வீட்டினுள்ளிருந்தா ரெல்லாங் கடுகி ஓடிவந்தனர்; வந்தவருள் ஆண்மை மிக்க ஒருவர் உடனே அம் மரத்தின்மேலேறி எம்மை ஒரு கையால் தாங்கிக்கொண்டபடியாய், மெல்லக் கீழே யிறக்கிக் கொணர்ந்து எம் உயிரைப் பிழைப்பித்தார். அது முதல் எந்த மரங்களிலும் யாம் ஏறுவதே யில்லை.

இன்னும், நாகை நகருக்கு மேற்புறத்தே ஒரு பெருங்குளம் உண்டு. அதில் தலைமுழுகுதற் பொருட்டு யாமும் எம் நண்பரான பிள்ளைகள் சிலரும் ஒருங்குசேர்ந்து பெரும்பாலும் நாடோறும் விடியற்காலையில் அக் குளத்திற்குச் செல்வதுண்டு. அக் குளத்தின் இருபுறங்களிலும் பகுதி பகுதியாகப் படித்துறைகள் கட்டப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு படித்துறையின் இருபக்கங்களிலும் படிகளின் உச்சியிலிருந்து நீரின் கீழ்ப்படி வரையிற் சரிந்து தாழ்வாய்ச் செல்லும் மட்டமான சுவர்கள் உண்டு. ஆட்கள் எவரும் இல்லாத படித்துறையாய்ப் பார்த்து அதில் நாங்கள் இறங்குவது வழக்கம்; ஏனென்றால், வேற்றுட்கள் முழுகும்படித் துறைகளில் இறங்கினல் யாங்கள் விரும்பியபடி யெல்லாம் விளையாடியுங் குதித்தும் நீந்தியும் நீராடல் இயலாது. இங்ஙனம் வேற்றுள் வழக்கம் இல்லாத படித்துறையில் இறங்கி யாம் நீந்திக் குதித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கு ஓர் அளவேயில்லை. யாம் திரும்பி வீடுபோய்ச்சேர மூன்றுமணி நேரம் பிடிக்கும். இவ்வாறு யாங்கள் வழக்கமாய் நீராடி வருகையில், ஒருநாள் எமக்கு ஒரு பேரிடர் நேர்ந்தது. புதுப்புனல் வந்து நிரம்பி அக் குளம் மேற்படிவரையில் நீர் ததும்பும் வேனிற்காலத்திறுதியில் ஒருநாள் வழக்கம்போல எமக்கு நண்பரான பிள்ளைகளும் யாமும் அதில் நீராடச்சென்றேம். அப்பிள்ளைகளுள் மனத்துணிவு மிக்க இரண்டொருவர் படித்துறைப் பக்கங்களிலுள்ள மட்டச் சுவர்களின் மேலேறி நெடுக விசைத்தோடி யிறங்கிக் கீழே நீரிற் குதிப்பாராயினர்; குதித்தவிசையால் அவர்கள் நீரின் ஆழத்திற் சென்று, மறுபடியும் மேல் எழும்ப இரண்டொரு நிமிடங்கள் செல்லும்; அவர்கள் நீந்துவதிலும் நீரின் அடியிற் சென்று நிலத்தின்மண் கொண்டு வருவதிலும் வல்லவர்கள். நீர் மிகுதியாய் இல்லாத காலங்களில் யாமும் நீரின் அடிவரையிற் சென்று நிலத்துமண்

கொண்டுவருவதுண்டேனும், நீர் மிகுந்து நிறைந்திருக்குங் காலங்களில் அது செய்தல் எம்மால் இயல்வதில்லை; அதுவல்லாமலும் நீரின் ஆழத்திற் செல்வதிலும் எமக்கு அச்சம் மிகுதியுமுண்டு; ஆழம் மிகுதியில்லாத நீரில்மட்டும் அஞ்சாது நீந்துவேம். அங்ஙனமிருந்தும், அன்றொருகால் எம் நண்பர் இருவர் பக்கச்சுவர்களில் ஏறி ஓடிவந்து நீரினுட் குதித்து நிலத்துமண் கொண்டுவருவது கண்டு, யாமுங் கிளர்ச்சி மிக்கு, அங்ஙனமே செய்யத் துணிந்து ஒரு சுவர்மேல் ஏறி விசையோடு ஓடிவந்து நீரினுட் குதித்தேம்; குதித்த விசையால் யாம் அக் குளத்தின் அடிநிலத்திற்குப்போய், அங்கிருந்த மண்ணைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு மேல் எழும்புகையில், ஆழம் மிகுதியாயிருந்தமையால் மூச்சையடக்கி மேல்எழ மாட்டாமல் திணறி நீரின் உள்ளேயே உயிர் துறக்கும் நிலையில் இருந்தேம்; மேலிருந்த நண்பரில் திறம்மிக்க ஒரு சிறுவர் யாம் உடனே மேல் எழாமைகண்டு, உடனே அவ்வாழத்திற் குதித்து எம்மை மேலெடுத்துவந்து கரையிற் சேர்த்தனர்; அங்ஙனம் அவர் உடனே செய்திராவிட்டால் யாம் நீரினுள்ளேயே உயிர்துறந்திருப்பேம்; அவர் செய்த அச் செயற்கரிய உதவி எழுமையும் மறக்கற்பாலதன்று. கரைமேற் சேர்ந்து சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னரேதான் யாம் உயிர்ப்பும் உணர்வும் வரப்பெற்றேம்.

பின்னும் ஒருகால், யாம் மற்றோர் இளைஞருடன் நாகைக்கு மேல்பாலுள்ள புத்தூர்ச் சத்திரக்குளத்தில் நீராடச் சென்றேம். எம்முடன் போந்த இளைஞர் நாட்டுப்புறவாழ்க்கை யுடையவர்; திண்ணிய யாக்கையுஞ் சிலம்பம்ஆடல் நீந்துதல் முதலியவற்றில் மிக்க திறமையும் வாய்ந்தவர்; எம்பால் மிக்க நேயம் உள்ளவர். இவரும் யாமும் அக் குளக்கரைக்குச் சென்றதும் அக் குளத்தின் வடகரையிலிருந்து தென்கரைக்கு நீந்திச்சென்று மீண்டும் வடகரைக்கு நீந்திவரத் தீர்மானித்தோம். அக்குளம் மிகப் பெரியதும் மிகச் சிறியதும் அல்லாமல் நடுத்தரத்ததாய் இருந்தாலும், யாம் அதனை முழுதும் நீந்திவரக் கருதியது எமது வலிவினளவுக்கு மேற்பட்டதாகும். எப்படியோ அதனை இருவேமும் நீந்துதற்குத் துணிந்து வடகரையிலிருந்து நீந்தித் தென்கரைக்குச் சென்றேம்; எம் நண்பர் எம்மைவிட உடல்வலி மிகுந்தவராகை

யால் அவர் எம்மைவிட விரைவாக நீந்தித் தென்கரை யேறினர். அவர்க்குப்பின் சில நொடிப்பொழுதில் யாமும் அக் கரைமீதேறி னேம். ஆனல், எமக்குக் கை கால்கள் தளர்ந்துவிட்டன; இளைப் புங் களைப்பும் இருந்தன. என்றாலும், இரண்டொரு நிமிடம் இளைப்பாறியபின், திரும்ப வடகரைக்கு நீந்திச் செல்ல எழுந் தேம். எமது ஓய்ந்த நிலைமையைக் கண்ட எம் நண்பர் அது பற்றி எம்மை எளனஞ் செய்யாமல், "நீங்கள் திரும்ப நீந்தல் வேண்டாம்; யான்மட்டும் மீள நீந்திச் செல்கின்றேன்; நீங்கள் கரைவழியே சுற்றி வாருங்கள்" என்றார். எனக்கோ அவர் சொல்லியபடி செய்வது மானக் குறைச்சலாகத் தோன்றியது. ஆகவே, யாமும் அவருடன் இறங்கி மீண்டும் நீந்திச் செல்லலா னேம். வரவர எம்முடைய கை கால்கள் ஓயலாயின; வட கரைக்கு அருகாமையிற் பெரும்பாலும் வந்துவிட்டேம்; ஆனல், அப்போது எம் கைகால்கள் அசைக்கமுடியாதவாறுய்ச் சோர்ந்து யாமும் நீரினுள் அமிழ்ந்தலாயினேம்; அந் நேரத்தில் எமக்குச் சிறிதுமுன்னே நீந்திச்சென்ற நண்பர் எம்மைத் திரும்பிப்பார்த்து யாம் உயிரிழக்குந் தறுவாயிலிருப்பதை உணர்ந்ததும் உடனே மீண்டுவந்து எம்மைத் தமது விலாப்புறத்தில் அணைத்தெடுத்தபடி யாய்க் கரைகொணர்ந்து சேர்த்தனர். அவர் செய்த அச்செயற் கரு நன்றியும் எம்மால் எழுமை யெழுபிறப்பும் நினைந்துருகற் பாலதாகும். அதன்பின் எமக்குக் களைப்புத் தீரச் சிறிதுநேரஞ் சென்றது. அதுமுதல் நீர்விளையாட்டை விட்டொழித்தேம்.

இங்ஙனமாக எம்மைப்போலவே நீர் விளையாட்டு அயர்வா ரும், மரமேறி யிறங்குவாரும், இன்னும் இவைபோன்ற இடரான செயல்களைச் செய்வாரும் இளைஞரிற் பலர் உளர். ஆதலாற், பெற்றோர்கள் மிகவும் விழிப்பாயிருந்து இத்தகைய கொடிய விளை யாட்டுகளில் தம் புதல்வர்கள் மனஞ் செல்லாதபடி அவர்களைத் தடைசெய்தல் வேண்டும். இடர் பயவாத விளையாடல்களிற் கருத் துச் செல்லும்படி அவர்களைத் தூண்டிவரல் வேண்டும்.

இங்ஙனந் தம் புதல்வர்களின் அறிவையும் முயசிற்யையுந் தீங்கு பயக்குந் துறைகளிற் செல்லவிடாமையோடு, அவை தம் மைக் கல்வி கற்பதிற் புகுத்தி உரப்படுத்தி வருதலும் பெற்றோர்க் குத் தலைப்பெருங் கடமையாகும். "கல்வியின் ஊங்கில்லை சிற்

றுயிர்க் குற்றதுணை" என்ற அறிஞருரைப்படி, மக்கட்கு இப் பிறவியிலும் இனி வரும் பிறவியிலும் உண்மைத் துணையாவது கல்வியைத் தவிர வேறு யாதுளது? கல்வியால் அறிவுமிகும். அறிவுடையார்க்கு வராத நலங்கள் இல்லை. உலகத்திற் காணப்படுந் தீங்குகளுந் துன்பங்களுமெல்லாம் அறிவின்மையால்வருவனவே யாகும். இவ்வுண்மை, உலகத்தில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளைச் சிறிது ஆராய்ந்துபார்த்தாலும் நன்கு விளங்கும். மக்கள் அறிவிற் சிறந்தாராய் விளங்க விளங்க உலகத்திற் காணப்படும் அளவிறந்த துன்பங்களுங் கவலைகளுந் தீங்குகளும் இருக்க இடம்பெறுமல் மறைந்தொழியும். ஆகவே, அறிவை விளங்கச்செய்தற்கு இன்றியமையாக் கருவியான கல்விப்பயிற்சியானது மக்களெல்லார்க்கும் முதன்மையானது. எவ்வளவுக்கு ஒருவர் உயர்ந்த நூல்களைக் கற்று வருகின்றனரோ, அவ்வளவுக்கு அவரது அறிவு பெருகும்.

"தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறும் அறிவு" என்று தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவர் உரைத்த மெய்யுரையைத் தாய் தந்தையராவார் தம் நினைவிற் பதித்துத் தம் புதல்வர் புதல்வியரைக் கல்விப்பயிற்சியில் இடையறுது பழக்கிவருதலை முதற்பெருங் கடமையாக மேற்கொள்வாராக! ஏனென்றுற் பெற்றேர் தம் மக்கட்குச் செய்யும் பேருதவி இதுவேயாகும்.

"தந்தை மகற்காற்றும் உதவி அவையத்து
முந்தி யிருப்பச் செயல்" என்று திருக்குறள் என்னுஞ் செந்தமிழ்மாமறை அறிவுறுத்துகின்றதன்றே?

இத் திருக்குறளில் தந்தையின் உதவி மகனது கல்வி விளக்கத்திற்கு உரியதாகச் சொல்லப்படினுந், தந்தையினும் பார்க்கத் தாயின் உதவியே இளஞ்சிறுர்க்குப் பெரிதும் நலம்பயப்பதாகும். ஏனென்றுல், தம் மக்களோடு இடையறுது நெருங்கிப் பழகுதல் தாய்க்கு வாய்த்திருத்தல்போலத், தந்தைக்கு வாய்த்தல் அரிதன்றே? ஆகவே, தம் மக்களின் கல்வியறிவு விளக்கத்திற்கு ஒரு பெருங் காரணரான தாய்மார் தாமுங் கல்வியறிவிற் சிறந்தாரா யிருப்பினன்றி, அவர்தம் மக்கள் அதிற் பெரியராதல் யாங்ஙனங் கைகூடும்? இன்னும் இதனை விரிப்பிற் பெருகுமாதலால், இதனை இவ்வளவில் நிறுத்தி மேற்செல்வாம்.

. இனிப், பெற்றோர் தம் மக்களுக்குக் கல்வியறிவு புகட்டும் வகையினைப் பற்றிச் சிறிது பேசுவாம். நமது நாட்டில் ஆங்கில அரசும் ஆங்கில மொழிப் பயிற்சியும் மிக்குத் தோன்றிய நாள் முதல், இங்குள்ள பெற்றோர்கள் தம் மக்களை ஆங்கிலமொழி பயிலுமாறு வற்புறுத்தி, அப் பயிற்சியில் அவர் தேர்ச்சிபெறும் மட்டும் ஏராளமான பொருளைச் செலவழிக்கின்றார்களே யல்லாமல், தமக்குரிய தமிழ்மொழியில் அவர்களைப் பயிற்றச் சிறிதும் முயல்வதில்லை; அதுவேயுமன்றித், தமிழ்மொழி பயில விரும்புந் தம் மக்களையும் அது செய்யாவாறு தடைசெய்கின்றனர். இவ்வாறிவர்கள் ஏன் செய்கின்றனரென்றால், "தமிழ் கற்றவர்கட்குப் பிழைப்புக்கு வழி இல்லை; ஆங்கிலங் கற்றவர்க்கோ அரசியற்றுறைகளில் உயர்ந்த சம்பளத்துடன் உயர்ந்த நிலைகள் கிடைக்கும்; அதனால் மிகுதியான செல்வத்தை யடைந்து இவ்வுலகவாழ்க்கையை இனிது நடத்தலாம்" என்பதே நம் நாட்டுப் பெற்றோர் எல்லார்க்கும் ஒத்த கருத்தாக இருக்கின்றது. இவர்கள் கருத்து ஒருவகையிற் பொருத்தமாகக் காணப்படினும், மற்றைப் பலவகையில் அது தம் மக்கட்குந் தம் நாட்டவர்க்குந் தமக்குந் தீங்கு பயப்பதொன்றாகவே முடிகின்றது. யாங்ஙனமென்றால், அரசியலில் உயர்ந்த நிலைகளையும் அவற்றால் உயர்ந்த சம்பளங்களையும் பெற்று இவ்வுலகத்திற் பெருமையொடு தாம் இனிதுவாழும் நோக்கம் ஒன்றைத் தவிரத், தமது பிறவியைத் தூய்மை செய்தற்கும், பிறர்நலம் அடைதற்குரிய உதவிகளைச் செய்தற்கும், உலகமும் உடம்பும் உடம்பைப் பற்றிய செல்வமும் நிலையின்றி மாற ஒவ்வொருவரும் வேறுவேறு பிறவிகளிற் செல்லுதலை நாடோறுங் காண்டலின் அதன் உண்மையை அறிதற்கும், இங்ஙனம் இம்மை மறுமை அமைப்புகளை மாறிமாறிச் செல்லச் சுழற்றும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் திருவுளக் கருத்தினை ஆராய்ந்து தெளிந்து உருகுதற்கும் இன்றியமையாத பேரறிவை வளர்ப்பதே கல்விப்பயிற்சியின் பயனாகுமென்னும் வேறு உயர்ந்த நோக்கத்துடன் ஆங்கிலக் கல்வி கற்பிக்கப்படாமையால், நம் நாட்டு இளைஞர்கள் ஆங்கிலத்திலும் உயர்ந்த நூல்களைக் கற்றுப் பேரறிவு பெறுகின்றார்களில்லை. கல்லூரியிற் கற்றுப் பட்டம் வாங்கினபின் தாம் கற்ற நூல்களையும் விற்றுவிட்டு, அரசியற்றுறைகளில் ஊழியஞ் செய்து பிழைத்தலி

லேயே கருத்துடையவர்களாய் இருக்கின்றனர். தாய்மொழியாகிய தமிழின் பயிற்சி இவ் இளைஞரின் பெற்றோராலும், உறவினராலும், நண்பராலும் இகழ்ந்தொதுக்கப்பட்டமையால், இவர்கள் தமிழில் நாலுவரிகூடப் பிழையின்றிப் பேசவும் எழுதவுந் தெரியார்; அங்ஙனந் தெரியாத ஒரு பெருங் குறைபாட்டை ஒரு பெருங் குற்றமாக நினையாமல், அவர்கள் அதனைத் தமக்கொரு பெருமையாகவுஞ் சொல்லிக்கொள்ளுதலை எங்கும் பார்க்கலாம். இங்ஙனந் தாய்மொழியாகிய தமது தமிழை இகழ்ந்தொழுகும் ஆங்கிலம் அரைகுறையாய்க் கற்றுப் பட்டம்பெற்ற இளைஞர்கள், தமிழ் ஒன்றே தெரிந்த தம் நாட்டவர்பால் அன்பும் இரக்கமும் இன்றி அவரை அருவருத்து நடக்கின்றனர்; தம்போல் ஆங்கிலம் உணர்ந்தார் சேர்க்கையினையும், அவர்போல் நடக்கும் நடையினையுமே பெரிது விழைகின்றனர்; அதனால் தம் பெற்றார் உற்றாரையும் ஒரு பொருட்படுத்தாது, அவர் கூறும் அறிவுரைகளையுங் கேளாது தாம் வேண்டியபடியெல்லாம் ஒழுகுகின்றனர்.

இவர்களிற் பலர் அரசியல் நிலைகளைப் பெற்றால், தாம் குடிகளுக்கு ஊழியக்காரர்கள் என்பதையும், அவ்வூழியத்தின் கடமைகளையும் அறவே மறந்து, அவ்வேழை யெளிய குடிமக்களிடமிருந்து அறம் வழுவி எவ்வளவு பொருள் சுறண்டக்கூடுமோ அவ்வளவுஞ் சுறண்டிவிடுகின்றார்கள். அங்ஙனஞ் சுறண்டிச் சேர்த்த பொருள்கொண்டு தன் மனைவி மக்களை மினுக்குவதுந், தமக்கு வேண்டிய வல்லாத வசதிகளையுஞ் செய்துகொள்வதுங், குடிப்பதும், ஊன் தின்பதும், மகளிர் பலர் தோள் மருவுவதுஞ் செய்து ஆண்டு முதிராமுன்னரே மாய்ந்து போகின்றனர். இவர்களிற் பெரும்பாலார் தெய்வம் ஒன்றுண்டென்றே நினைப்பதில்லை. தமிழ் கற்றுத் தேவார திருவாசகம் ஓதி இறைவனை வழிபடுவாரைக் கண்டால் இவர்கள் பழித்து நகையாடுதலைக் காணலாம். ஆகவே, ஆங்கிலங் கற்றவர்களிற் பெரும்பாலார் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலிலாமையேயன்றிக், குடிமக்கள் பொருளை அறம் வழுவிப் பறிப்பவர்களாயும் இருத்தலால் இப்போது ஆங்கிலங் கற்பிக்கும் முறை பிசகானதென்று உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இதுகொண்டு, ஆங்கிலம் பயிலலாகா தென்பதும், ஆங்கில மொழிப்பயிற்சியே அவர்களின் தீயநடைக்குக் காரணமாமென்ப

தும் எமது கருத்தாக எண்ணிவிடலாகாது. ஆங்கிலமொழிப் பயிற்சி செவ்விதான முறையிற் செய்யப்படுமானால், அது தன்னைப் பயில்வார்க்கும் அவரொடு தொடர்பு உடையார்க்கும் மிகச் சிறந்த நலங்களைத் தருமென்பதில் எட்டுணையும் ஐயம் இல்லை. ஆங்கில மொழிக்கண் உள்ள நூல்களும் இயற்கை யமைப்பின் நுட்பங்களையும், உயிர்களின் தன்மைகளையும், இறைவன்றன் அளப்பரிய மாட்சிகளையும் விளக்குவதிற் றலைசிறந்து நிற்கின்றன. ஆதலால், ஆங்கிலநூற் பயிற்சியால் நலமே யல்லாமல் தீது வருதற்கு இடஞ் சிறிதுமில்லை. மற்று, நம் நாட்டவர்களோ ஆங்கில மொழிப் பயிற்சியிலுள்ள அருமைகளைச் சிறிதும் உணராதவராகலின், அவர்கள் அதனைத் தம் மக்கட்கு உண்டாக்கி வைப்பது வயிற்றுப் பிழைப்புக்கே யல்லாமல் அறிவுவிளக்கத்திற்கு அன்று. உயர்ந்த நோக்கமின்றிப், பொருளுக்குந் தலையெடுப்பிற்கும் வீண் பெருமைக்குமாக இழிந்த நோக்கத்துடன் ஆங்கிலம் பயிலுதலாலேதான் நம் இளைஞர்கள் தீயராய் மாய்கின்றனர். ஆங்கில மொழிக்கே உரிய வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் தம் மொழிப்பயிற்சியாற் சிறந்த நலங்களைத் திண்ணமாய்ப் பெற்றும் பெறுவித்தும் நீடு வாழ்கின்றனரே யல்லாமல், நம்மவர்களைப்போற் கெட்டு விரைவிற் பட்டுப்போதலைக் காண்கிலேம். மேலும், ஆங்கில நன்மக்கள் தமது தாய்மொழியாகிய ஆங்கிலத்தை முதலில் நன்கு கல்லாமற் பிறமொழிகளைக் கற்கமாட்டார்கள். மற்று, நம் நாட்டவர்களோ தமது தாய்மொழியாகிய தமிழைச் சிறிதுங்கல்லாமலே ஆங்கிலங் கற்கப் புகுகின்றனர்; ஆங்கிலப் பள்ளிக்கூடங்களில் தமிழ் சிறிதாயினுங் கற்பிக்கப்படுதலினாற்றான், தமிழ்ப்பயிற்சியும் ஊடே ஊடே காணப்படுகின்றது. இல்லையாயின் தமிழ்ப்பயிற்சி அறவே மறைந்துபோயிருக்கும். இங்ஙனந் தமது தாய்மொழிப் பயிற்சியை இகழ்ந்திருக்கும் வரையில் நம்நாட்டவர் உயர்ந்த அறிவாற்றல்களைப் பெறுதலும் ஏலாது, அவர்கள் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலும் வாயாது, அதனால் அவர்கள் மனந் தூயராய் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தலுங் கைகூடாது.

ஆகையால், நம்நாட்டவர்கள் முதலில் தாம் தம் தாய்மொழியாகிய தமிழை ஆராய்ச்சி முறையிற் செவ்வையாகப் பயிலுதலொடு, தம் பிள்ளைகளும் அதனை நன்கு பயிலுமாறு செய்தல்

வேண்டும். தமிழை ஓரளவுக்கு நன்கு பயின்றபின் ஆங்கிலம் பயிலுதல் இன்றியமையாதது. இம் மொழிகளைப் பயிலுங் காலத்தில் தம் பிள்ளைகளுக்கு உயர்ந்த நோக்கம் உண்டாகும்படி பெற்றோர்கள் அவர்கட்கு உயர்ந்தஎண்ணங்களை எழுப்பிவிடல்வேண்டும். தமிழிலாவது மற்றை மொழிகளிலாவது தம் பெயர்கூட எழுதத்தெரியாத எத்தனையோ பெயர் பெருஞ் செல்வர்களாக இருக்கின்றார்கள். ஆனால், ஒருவர்க்குக் கல்வியறிவு வாய்ப்பதோ மிகஅருமையாக இருக்கின்றது; அருமையாக இருந்தாலுங் கல்வியறிவு பெற்றவர்களுக்குள்ள சிறப்பும் அதனால் அவர்கள் அடையும் பயனும் என்றும் அழிவில்லாதனவாகும். செல்வம் மட்டும் உடையவர்களுக்கு உள்ள சிறப்பும் பயனும் அச்செல்வம் உள்ளவரையிலிருந்து பின்னர் அவர்களைவிட்டு நீங்கும். கல்வியுடையவர் ஏற்றமுறையில் முயல்வராயிற் செல்வம் அவர்க்குத் தானே வரும்; செல்வம் உடையவரோ இடையிலே எவ்வளவு முயன்றாலும் உயர்ந்த கல்வியறிவைப் பெறுதல் ஏலாது. ஆதலால், ஆன்றோர் இயற்றியுதவிய அரும்பெறல் நூல்களை ஆழமாக அழுத்தமாக ஆராய்ந்து கற்று அறிவு நிரப்புதலிலேயே கருத்து முனைந்து நிற்றல் வேண்டும். வேண்டிய அளவு கல்வி கற்றபிற் பொருள் தேடும் முயற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும். அங்ஙனம் முயன்று பொருள்தேடுவதும் பிறர்க்குத் தீங்குபயவாத வகையிலே செயப்படுதல் வேண்டும். அங்ஙனமின்றித், தமது நன்முயற்சியினளவுக்குக் கிடைக்கும் பொருளினும் மிகுதியான பொருளை விரைவிற் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டுமெனப் பேரவாக் கொண்டு, முறைதவறிப், பிறரை வருத்தியோ அல்லதவரை ஏமாற்றியோ அவருடைய பொருளைக் கவர்ந்தால்,

"அழக்கொண்ட வெல்லாம் அழப்போம், இழப்பினும்
பிற்பயக்கும் நற்பா லவை" என்ற தெய்வத்திருவள்ளுவர் அருளுரைப்படி, அவர் அங்ஙனங் கவர்ந்த பொருளும் அதற்கு முன்னமே அவர்பால் உள்ள பொருளும் அவர் அழுது அழுது மாயும்படி அவரைவிட்டு ஒருங்கே தொலைந்தொழியும்; அதனால்அவர்க்கு ஆற்றொணாத் துன்பமுந் தீவினையும் பழிப்புமே மிச்சமாய் நிற்கும். கல்லாதவரினுஞ் சிலர் இரக்க நெஞ்சமும் அருளொழுக்கமு முடையராய் நல்வழியிற்பொருள்தேடி அதனை

நல்வழியிற் பயன்படுத்துகின்றன ரென்றாற், கல்வியறிவு பெற்ற வர் இன்னும் எவ்வளவு ஈரநெஞ்ச முடையராய்ப் பொருள்தேடி, இன்னும் எவ்வளவு சிறந்த துறைகளில் அதனைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்! அவ்வாறின்றி, ஆங்கிலங்கற்ற நம்மவரிற் பலர் உயர்ந்த சம்பளம்பெறும் உயர்ந்தநிலைகளைப் பெற்றும், போவாக்கொண்ட வர்களாய் நெறிதிறம்பிக் கைக்கூலி வாங்கிக் குடிமக்கட்குத் தீது செய்வர்களாயின், இவர்கள் கல்விகற்றதனாற் பெற்ற பயன் யாது? தீவினையும் பழியும் பாவமும் அல்லவோ! இரவிலே மறைந்து வந்து பிறர் பொருளைக் கவருங் கல்லாக் கள்வர்கள் கொடியரோ! பகலிலேயே எல்லாரும் விழித்திருக்கையில் அவரை வருத்தியும் ஏமாற்றியும் பொருள்பறிக்குங் கற்ற அலுவலாளர் கொடியரோ! என்பதை உணர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும்.

இனித், தமிழ் முதலான தாய்மொழிகளைத் தம் மக்களுக்குக் கற்பிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு இத்தகைய தீய போவா இல்லாமையால், அவர்கள் அவர்களின் அகக்கண் திறப்பிக்கும் நோக்கம் ஒன்றே கொண்டு அவற்றைக் கற்பிக்கின்றார்கள்; அதனால், அப் பிள்ளைகள் தம் தாய்மொழியைக் கற்றுப் பெரியரானபின் அன்பும் அடக்க ஒடுக்கமும் ஈரநெஞ்சமும் வாய்ந்து, கிடைத்த மட்டில் மனநிறைவுடையராய்த், தாம் கற்ற தாய்மொழி தம் நாட்டவர் எல்லார்க்குந் தெரிந்ததொன்றாகையால், அதன் வாயிலாகத் தாம் அறிந்த அரும்பெரும் பொருள்களை அவர்கட்கு எடுத்துச் சொல்லி, அவர்களை நலப்படுத்தித் தாமும் நலம் அடைகின்றார்கள். மற்று, ஆங்கிலங் கற்றவர்களோ தாம் அறிந்தவைகளை இத்தமிழ்நாட்டவர்க்கு எடுத்துச் சொல்லவேண்டி நேருங் காலங்களில், அவற்றைச் செவ்வையாகத் தமிழிற் பேசவுந் தெரியாமல் விழிக்கின்றார்கள்; ஆகையால், இத்தகையவர்களால்நாட்டவர்க்கு யாது நன்மை விளையக்கூடு மென்பதை உணர்ந்து பாருங்கள்! ஆகவே, தமது நலத்தையும் நாட்டவர் நலத்தையும் உண்மையாகக் கோரும் பெற்றோர்கள், தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலில் தாய்மொழியாகிய தமிழை நன்கு கற்பித்துவைத்து, அதன்பின் ஆங்கிலம் முதலான அயல்மொழிகளை நன்மை பயக்கும் முறையிற் கற்பித்தலை விடாப்பிடியாய்க் கொண்டு ஒழுகுவார்களாக!

மேலும், எல்லாருமே வயிற்றுப் பிழைப்புக்கென்றும், அரசியலில் உயர்ந்தநிலைகளைப்பெறுதற்கென்றுங் கல்விகற்றல் பெரும் பிழைபாகும். மிடிப்பட்டு வருந்துவோர் உழவு, நெசவு முதலான பல்வகைக் கைத்தொழில்களில் தமக்கு ஏற்றதொன்றையும், பல்வேறு வாணிகத் துறைகளில் தமக்கேற்ற தொன்றையுங் கைப்பற்றி, அதனை அறிவோடும் விடாமுயற்சியோடும் பொய் கலவாமல் இனிய தன்மையுடன் செய்து வருவார்களானால், அவர்க்குள்ள மிடி விரைவில்நீங்க மிகுந்த வருவாயினைப்பெற்று இனிது வாழ்வார்கள். அங்ஙனமே அரசியலில் உயர்ந்த நிலைகளைப் பெறுதற்கேற்ற அறிவும் ஆற்றலும் உடைய சிலரே, அந் நிலைகட்கு இசைந்த கல்வியினைப் பயின்று, நடுவுநிலை திறம்பாமல் ஈரநெஞ்சமுடையராய் அவற்றில் அமர்ந்து அறத்தை வளர்த்தல்வேண்டும். இவ்வாறு அவரவர் தத்தந் தகுதியறிந்து கல்விகற்றுப் பொருள் தேடும் முயற்சியிற் புகுவராயின், அவர் தமக்கும் பிறர்க்கும் மிகுதியும் பயன்படுதல் உடையராய் உலகவாழ்க்கையை ஒழுங்குற நடாத்தி நீண்டகாலம் நன்கினிது வாழ்வார்கள்.

என்றிதுகாறும் உரைத்ததுகொண்டு, கல்விகற்பதன் முதல் நோக்கம்: அரும்பெருண்மைகளை யறிந்து அறிவுவிளங்கித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பெரிதுபயன்படும் அறநெறியில் ஒழுகுதலே யாம் என்றும், அதன் இரண்டாம் நோக்கந் தத்தம் அறிவாற்றலுக்கு ஏற்ற நன் முயற்சியிற் புகுந்து பிறர்க்குத் தீங்கு பயவாத வகையிற் பொருள்ஈட்டி, அது கிடைத்தமட்டில் மனநிறை வுடையராய், அதனைப் பயன்படுதுறைகளில் அளவறிந்து செலவுசெய்து அறத்தைப் பெருக்குதலேயாமென்றும், பெற்றோர் அனைவரும் நன்கு உணர்ந்து, அவ் வுணர்ச்சியைத் தம்மக்கள் உள்ளத்தில் ஆணித்தரமாகப் பதியவைத்தல் வேண்டும். அறிவும் அன்பும் விரவிய இத்தகைய அறவொழுக்கம் உலகில் நிலைபெறுமாயின், இடருங் கவலையும் இன்னாமையும் முற்றும் ஒழிய, நம்மனோர் தம் பிள்ளைமைப் பருவந்தொட்டே உரமான உள்ளமும் உடம்பும் உடையராய்க், காழ்ப்பேறிய ஆலமரம்போல் நீடுவாழ்வரென்றுணர்க.

இனித், தம் மக்கள் கல்வியிற் சிறந்து, அதன்பிற் பொருள் தேடும் முயற்சியிற் புகுந்து, இல்லறவாழ்க்கையை இனிது நடப்பித்தற்குத் தக்க அளவு பொருள்வருவாயை ஒழுங்குபடுத்திக்

கொண்ட பின், அவர்கட்கு மணஞ் செய்வித்தல் வேண்டும். மற்று, இந்நாட்டவரோ, கல்விகற்றுத் தேர்ச்சியடையா முன்னும், பொருள்தேடும் முயற்சியிற் புகாமுன்னும், அதிற் புகுந்தாலும் வாழ்க்கைக்கு வேண்டியவளவு பொருள் வருவாய் இல்லாதகாலத்தும் விரைந்து தம் மக்களுக்கு மணஞ் செய்துவிடுகின்றார்கள். அதனால், தம் மக்கள் வறுமைப்பட்டுத் துன்புறுதலையும், அவர் வயிற்றிற் பருவம் முதிரா முன்னரே அடுத்தடுத்துப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் வேண்டியவளவு உணவு முதலிய வசதிகள் பெறாமல் நோய்கொண்டு நைதலையும், அவருட் பலர் இடையிடையே இறந்துபடுதலையுங் கண்டு, அப்போதுந் தாஞ்செய்த தீராப் பிழையினை ஒப்புக்கொள்ளாமல், "நாம் என்ன செய்யலாம்! இப்படியெல்லாம் ஆகவேண்டுமென்று இறைவன் எங்கள் தலையில் எழுதிவிட்டான்; அன்றெழுதின எழுத்தை அழித்தெழுத முடியுமா!" என்று சொல்லிக்கொண்டு, அவர்களோடு தாமும் உடன் துன்புறுகின்றார்கள்! மணஞ்செய்து வாழ்தற்குத்தக்க வசதிகள் வாயாதிருக்கையில், தாம் இருக்கும் வறியநிலையினையும், மணஞ்செய்து விட்டால் தம் மக்கட்கும் அவர் தம் மக்கட்கும் உண்டாந் துன்பநிலையினையுஞ் சிறிதேனும் உணர்ந்துபாராமல், தாமே அவர்களை மண வாழ்க்கையிற் பிணைத்து விட்டுப், பிறகு துன்புறுங்கால் 'இவையெல்லாம் இறைவன் எழுதின எழுத்து' என்று இறைவன் மேற் பழிசுமத்துவது நம்மவர்க்கு எவ்வளவு மடமையாக இருக்கின்றது! இறைவன் இவர்களுக்குப் பகுத்துணர்வைக் கொடுத்தது இதற்குத்தானா! பகுத்துணர்வில்லாத விலங்குகளுந், தாம் கருக்கொள்ளுதற்கேற்ற காலத்தன்றி மற்றநேரங்களிற் புணராமை எவரும் அறிந்ததன்றோ? இவ் விலங்குகளுக்கு இல்லாத பகுத்துணர்வை, இறைவனருளாற் பெற்ற மக்கள், தமது பகுத்துணர்வைப் பயன்படுத்தி ஏற்றகாலங்களில் தம் இளைஞர்க்கு மணஞ் செய்யவேண்டுவதா யிருக்க, அதனைச் சிறிதாயினும் பயன்படுத்தாமல் ஏலாத காலங்களில் அவரை மணம்பொருத்திவிட்டு, எல்லாருமாய்த் துன்பத்திற்கிடந் துழல்வது விலங்குகளுஞ் செய்யாத கடைப்பட்ட செயலன்றோ? பெற்றோர்களாவார் இவ்வாறு பகுத்துணர்வின்றிச் செய்யும் பொருந்தா மணவாழ்க்கையினாலேயே இந் நாட்டிற் பிள்ளைகள் அடுத்தடுத்துப் பிறந்து நோய்கொண்ட

யாக்கையினவாய் ஆண்டு முதிராமுன்னரே மாண்டுபோகின்றன; தப்பிப் பிழைப்பனவும் நோயிலும் வறுமையிலும் வளர்ந்து இளம் பருவத்தே இறந்தொழிகின்றன. இப் பிள்ளைகளைப் பெறுந் தாய்மாரின் உடம்பும் அவர்தம் வாழ்க்கையும் இதனால் எவ்வளவு துன்பத்திற் கிடமா யிருக்குமென்பதை உணர்ந்து பாருங்கள்! பிள்ளைகளுந் தாய்மாரும் இங்ஙனம் அல்லற்பட்டால், இவர்கட்குத் தந்தையுங் கணவனும் ஆயினார் இன்னும் எவ்வளவு மிகுதியான துன்பத்திற் காளாகுவ ரென்பதையும் உணர்ந்து பாருங்கள்! இத்துணை மிடிப்பட்ட நிலையிலிருந்தால் இந் நாடு செழிப்ப தெங்ஙே! இந் நாட்டவர் நீடு இனிது வாழ்வதெங்ஙே! ஆகவே, ஒவ்வொரு குடும்பத்தவரும் மணஞ்செய்தற்குஞ் செய்து இனிது வாழ்தற்கும் ஏற்ற வசதிகளைத் தேடிகொள்ளும் வரையில், தம் மக்கட்கு மணஞ்செய்யாது, அதற்கேற்ற ஒழுங்குகளை மட்டுஞ் செய்வாராக!

இனி, மணஞ் செய்தற்கேற்ற வசதிகள் கிடைத்தபின் மணமகளுக்கு ஏற்ற மணமகனையும், மணமகனுக்கேற்ற மணமகளையுந் தேடிப்பார்த்து மணஞ்செய்தல்வேண்டும். மணங்கூடும் இருவர் தம் உடல்நிலை அறிவுநிலை அன்புநிலையென்னும் இவைகள் இயன்ற மட்டும் இசைவாக இருக்கப் பார்த்து மணஞ்செய்வித்தல் இன்றியமையாதது. இருவருடம்பிலும் பழுது இருத்தல் ஆகாது; இருவரும் நோய் இல்லாத உடம்பினராய் இருத்தல்வேண்டும்; ஏதேனும் நோய் இருந்தால் அதனை முற்றந் தீர்த்துவிட்ட பிறகுதான் அவர்களை மணங்கூட்டல் வேண்டும். தீர்க்க இயலாத நோய் ஆணுக்கேனும் பெண்ணுக்கேனும் இருந்தால் அவர்களை மணங்கூட்டுவது, அவ்விருவர்க்குந் தீங்குபயப்பதுடன், அவர்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகட்கும் பேரப்பிள்ளைகட்கும் அவர்க்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகட்குமாகத் தொடர்பான தீமையினை விளைவிக்கும். இன்னும் மணமகனைவிட மணமகளின் உடம்பு உயரத்திற் சிறிது குறைந்ததாக இருத்தல் வேண்டும்; அங்ஙனமே மணமகளின் உடம்பு பருமனினுஞ் சிறிது குறைந்ததாக இருத்தல்வேண்டும். குள்ளமான ஆண்மகனுக்கு உயரமான பெண்ணைச் சேர்த்தலும், ஒல்லியா யிருப்பவனுக்குத் தடித்தவளா யிருக்கும் ஒருத்தியைச் சேர்த்தலும் ஆகா. ஆண்மகனினும் பெண்மகள் ஆண்டிற் குறைந்

தவளாக இருத்தலே நலமுடைத்து. பெண்ணனவள் பதினெட்டு அல்லது இருபதாண்டு உடையவளாயிருந்தால், அவளுக்குக் கணவனுய் அமைபவன் அவளுக்குமேற் பத்தாண்டு மூத்தவனுய் இருபத்தெட்டு அல்லது முப்பதாண்டுள்ளவனுய் இருத்தலே நன்று; ஏனென்ருல், ஆணுடம்பைவிடப் பெண் உடம்பு விரைவில்மூத்துப்போகின்றது; அடுத்தடுத்து மகப்பெறும்பெண்பாலார் உடம்பு விரைவில் மூத்துப்போதலைக் காணலாம். பெரும்பாலும் நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்தாண்டுகட்குமேற் பெண்பாலார் கணவனோடு உடனுறையத்தக்க நிலையை இழக்கின்றனர். ஆண்மகனோ பழுதில்லாதயாக்கையனுயிருந்தால் எழுபது அல்லது எழுபத்தைந்தாண்டு வரையில் மனைவியோடு உடனுறையத் தக்கவனுயிருக்கின்ருன். அறுபதாண்டுமுதிர்ந்த ஆண்பாலார்சிலர்பதினறு ஆண்டுடைய இளமங்கையரை மணந்து மகப்பெறுதலையும், அவர்தம் இளமனைவியர் முப்பது முப்பத்தைந்தாண்டுகட் கெல்லாம் மூத்துப்போதலையுங் கண்டிருக்கின்றேம்; ஆகையால், ஒத்த ஆண்டுடைய ஆணையும்பெண்ணையும் மணப்பித்தால், நாற்பத்தைந்து முதல் அறுபதாண்டு வரையிலுங்கூட ஆண்மக்கள் சிலர் பலர் மூவாதிருக்க, அவரோடு ஒத்தஆண்டுள்ள அவர்தம் மனைவிமார் நாற்பத்தைந்துக்கு மேலெல்லாங் கிழத்தன்மை உடையராய் விடுகின்றனர். அதனல், மணமகளுக்குமேல் மணமகனுவான் பத்தாண்டாயினும் மூத்தவனுயிருத்தல் இன்றியமையாததென்று எல்லாரும் நினைவிற் பதித்துவைத்து, அதற்கேற்ற முறையில் மணமக்களை ஒருங்குகூட்டல் வேண்டும்.

இன்னும், உடம்பின் அழகானது மக்கள் எல்லார்க்கும் மகிழ்ச்சியினை விளைவிப்பதொன்ருய்த் திகழ்கின்றது. ஆணிலாயினும் பெண்ணிலாயினும் அழகுடையவர்களைக் கண்டு மகிழாதவர்களும், அவர்கள்பால் அன்புவையாதவர்களும் உலகில்இல்லை; அங்ஙனமே அழகின்றி அருவருப்பான யாக்கையுடையவர்களைக் கண்டால் வெறுப்படையாதவர்களும் உலகில் இல்லை. அழகிய யாக்கையின் திருத்தமான அமைப்பில் இறைவனது படைப்பின் ஆற்றல் மிக்கு விளங்குகின்றது. இரவிவன்மர் வரைந்த ஓவியங்களின் அழகும், அவற்றின்கண் அவரது அறிவாற்றல் விளங்கித் தோன்றுதலுங் காண்மின்கள்! அழகற்ற அமைப்பிலே இறைவ

வது படைப்பின் திறம் புலனாகின்றிலது. அவர் செய்த தீவினையும் அத் தீவினைக்கு ஏதுவாய் நின்ற ஆணவமும் இறைவன்றன் ஆற்றல் அவர்தம் உடம்பமைப்பில் தோன்றவொட்டாமல் மறைக்கின்றன. ஆதலால், அழகற்றவர்களை விட அழகுடையவர்கள் பலவகையிற் சிறந்த இயல்புள்ளவர்களாகவே யிருக்கலாம். அற்றேல், அழகுள்ளவர்களிலுஞ் சிலர் பலர் தீயவியல்புள்ளவர்களாகக் காணப்படுதல் என்னையெனின்; நம் நாட்டவர் தமது சாதியிறுமாப்பினாற் செய்துவைத்திருக்கும் பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளும், அவர் சேர்ந்திருக்கும் இனத்தவரின் தீய இயல்புகளுமே அவர் அங்ஙனந் தீயவியல் புடையராதற்குக் காரணங்களாகும்; என்னை? ஆசிரியர் தெய்வத்திருவள்ளுவர்,

"நிலத்தியல்பால் நீர்திரிந் தற்றாகும் மாந்தர்க்
கினத்தியல்ப தாகும் அறிவு" என்றும்,

"மனநலன் நன்குடைய ராயினுஞ் சான்றோர்க்
கினநலன் ஏமாப் புடைத்து" என்றும் அருளிச்செய்திருக்கின்றன ரல்லரோ? ஆகவே, அழகுடையவர்கள் நல்லியல்புகள் உடையராயிருந்தும், தம் மனம்பிடியாதவர்களுடன் சேர்க்கப்படுதலாலும், நல்லியல்புகள் இல்லாருடன் நட்புவைத்து ஒழுகுதலாலுமே அவர் தாமுந் தீய இயல்புகள் கொள்ளப்பெறுகின்றார். இங்ஙனம் அவர்களைத் தீயராக்குதற்கு உரிய இருவகைக் காரணங்களையும் ஒழித்து, அழகிய மணமகளுக்கு அவள் விரும்பிய அழகிய ஒரு மணமகனையும், அழகிய ஒருவனுக்கு அவன் விரும்பிய அழகிய ஒரு மாதையும் பொருத்தி மணஞ்செய்தலை நம் நாட்டவர்கள் விடாப்பிடியாய்க் கொண்டு ஒழுகுவார்களானால், இருவரும் பிழைபட நடவார்கள். மாதர்க்குக் கற்பொழுக்கமும் மைந்தர்க்கு மனத்திட்பமும் அப்போதுதான் நிலைபெறும். இவ்வெளிய இனிய ஏற்பாட்டை விடுத்து, அழகியாள் ஒருத்திக்கு அவள் வேண்டாத ஒருவனைப் பொருத்துதலும், அழகியான் ஒருவனுக்கு அவன் வேண்டாத ஒருத்தியைப் பொருத்துதலுஞ்செய்யும் வரையில், மகளிர் கற்புடையராதலும் மைந்தர் பிழைபடா தொழுகுதலும் நிலைபெறா. எத்துணை அறிவுநூல்களை எழுதி வைத்தாலும், எத்துணைக் கட்டுப்பாடுகளைச் செய்துவைத்தாலும், எத்துணைப் பெருந் துன்பங்களை விளைத்தாலும் மனமகிழ்ச்சி யில்

லாமைபாற் பிழைத் தொழுகுவாரைச் சீர்திருத்தல் இயலாது. மணங்கூடி நன்மக்களைப் பெற்று உலகத்தை நன் னெறிக்கண் உய்த்தற்குரிய மணமக்களின் அழகும் இயல்பும் மனப்பாங்கும் அறிந்து அவர்களை ஒருங்குசேர்த்தலே இன்றியமையாததாகும் அன்றி, வெறுஞ் சாதிக்கட்டுப்பாடு செல்வச்செருக்கு வெளியார வாரங்களையே பெரிது நினைந்து ஒவ்வாதவர்களை ஒருங்குசேர்த் தல், வரவரத் தீமை பெருகுதற்கே வாயிலாகும் என்று எல்லாருந் திண்ணமாக உணர்தல் வேண்டும். சாதிக்கட்டுப்பாடு முதலான புல்லிய காரணங்களின் வயப்படாமல், அவற்றைப் போழ்ந்து சென்று காதன்மணங்கூடியவர்கள் இல்லறவாழ்க்கையைப் பிழை யற இனிது நடத்துதலையும், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகள் அறிவிலும் அன்பிலும் ஆற்றலிலுஞ் சிறந்து திகழ்தலையும் ஒரோ விடங்களிற் கண்டாவது, நம்மனோர் காதன்மணத்தின் பெரு மாட்சி யுணர்ந்து சீர்திருந்துவாராக! நம் பண்டையாசிரியர்கள் எல்லாருங் காதன்மணத்தையே சிறந்தெடுத்துப் பேசியிருத்தலைத் **தொல்காப்பியம், இறையனாரகப் பொருள், அகநானூறு, கலித்தொகை, திருச்சிற்றம்பலக்கோவையார், பெரியபுரா** ணம் முதலிய அரும்பெருந் தமிழ்நூல்களிற் காண்பாராக. அவற் றைப் பயிலமாட்டாதார்,

“மருவிய காதன் மனையாளுந் தானும்
இருவரும் பூண்டொர்ப்பி னல்லால்--ஒருவரால்
இல்வாழ்க்கை யென்னும் இயல்புடைய வான்சகடஞ்
செல்லாது தெற்றிற்று நின்று” என்றும்,
“காதன் மனையாளுங் காதலனும் மாறின்றித்
தீதில் ஒருகருமஞ் செய்பவே” என்றும்,
“காதலிருவர் கருத் தொருமித்து—ஆதரவு
பட்டதே இன்பம்” என்றும் பள்ளிக்கூடச் சிறார் பயிலும்

பழைய அறநூற் செய்யுட்களையேனுங் கேட்டுணர்வாராக!

இனி, இங்ஙனம் மணங்கூடுவாரின் உடல் நிலைமையினை அறிந்தாராய்ந்து மணம் பொருத்துவதுடன், அவரது அறிவுநிலை யினையும் ஏறக்குறைய ஒக்கப்பார்த்தலுங் கட்டாயஞ் செயற்பா லது. கல்வியறிவிற் சிறந்த ஓர் ஆடவனுக்கு, அவ்வறிவு சிறிதும் வாயாதாள் ஒருத்தியையும், அது வாய்ந்தாள் ஒருத்திக்குக் கல்வி

யறிவில்லா முழுமகனொருவனையும் பிணைத்தல், அவரது வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்துவதே யாகும். அறிவுடையார் ஒருவர் அஃதில்லார் ஒருவரோடு உடன்கூடி யிருப்பது, பகுத்தறிவில்லா விலங்கொடு கூடியிருப்பதையே ஒக்கும்; என்னை?

''விலங்கொடு மக்கள் அனையர் இலங்குநூல்
கற்றாரோடு ஏனையவர்'' என்றும்,
''அறிவுடையார் எல்லாம் உடையர் அறிவிலார்
என் உடைய ரேனும் இலர்'' என்றும்,
''தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறும் அறிவு'' என்றுந் தெய்வத்திருவள்ளுவர்

அருளிச்செய்திருக்கின்றனராகலின் என்பது. ஆகவே, கல்வியறிவுடையாருக்கு அஃதுடையாரையும், அஃதில்லாருக்கு அஃதில்லாரையுங் கூட்டி மணஞ்செய்வித்தலே நன்றாமென்றறிதல்வேண்டும். இவ்வாறு செய்யப்படுமானால்தான், இன்பவாழ்க்கையும் அவரவர்க்கேற்ற மக்கட்பேறு முண்டாம் என்றுணர்ந்துகொள்க.

இனி, உடல்வனப்புங், கல்வியறிவும் வாய்த்து மணங்கூடினார்க்கு அன்பு உண்டாதல் தானே நிகழுமாகலின், அன்புநிலையினை மணங்கூடுவார்பால் ஆராய்தல் வேண்டப்படாதெனின்; அற்றன்று, அழகுங் கல்வியறிவும் உடையாரினுஞ் சிலர் அன்பற்றவராயுங் கொடுந்தன்மை யுடையராயும் இருக்கின்றனர்; அழகறிவுகள் உடையராயினும் அன்பிலரானால், அவையிரண்டுமிருந்தும் பயனில்லை. அன்புதான் எல்லாவற்றினுஞ் சிறந்தது. அழகறிவுகளோடு அன்பும் உடையாரைத் தெய்வப்பிறவியாகவே நினைத்தல் வேண்டும்; அன்பில்லாதவரை மக்களினும் விலங்குகளினுந் தாழ்ந்த மரப்பிறவியாகவே நினைத்தல்வேண்டும். இதனாலன்றோ தெய்வ ஆசிரியர் திருவள்ளுவர்,

''அன்பகத்தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்
வற்றல் மரந்தளிர்த் தற்று'' என்று அருளிச்செய்தார். அன்பு

உடையார்க்கு அழகறிவுகள் இல்லையாயினும் அது குற்றமாகாது. அதுபற்றி அவர் இகழப்படார்; மற்று, அழகறிவுகள் உடையார்க்கு அன்பில்லையாயின் அது பெருங்குற்றமாகும், அதுபற்றி அவரை எல்லாரும் இகழ்வர். ஆதலால், தம் வாழ்நாள் முழுமையும் அன்பினாற்பிணிப்புண்டு வாழவேண்டிய மணமக்களை, அவர்

ஒருவர்மீதொருவர் அன்புகொள்ளப் பெறுகின்றனரா என்பதை நன்காராய்ந்து பார்த்துப், பின்னர் அவரை மணங்கூட்டுக. ஒருவர்மீதொருவர் அன்புகொள்ளமாட்டாராய் இருக்கையில், அவர் தம்மை மணவாழ்க்கையிற் பிணைத்துவிடுதலா லன்றோ, எத்தனையோ குடும்பங்கள் அலைக்கழிந்து சின்னபின்னமாய்ச் சிதைந்து போகின்றன! அவர் வயிற்றில் ஏதோ தப்பித்தவறிப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் அன்பற்ற வன்கண்ணராகிச் சீர்குலைந்துபோகின்றனர்! ஆகையாற், பின்வருவதை முன்னுணர்ந்து பார்த்து, எல்லாவற்றினுஞ் சிறந்த அன்பினால் ஒருவரையொருவர் இன்றியமையாராய் நினையும் இருவரையே மணம்பொருத்துதற்குப் பெற்றாரும் உற்றாரும் நன்குமுயன்று, தம் மக்களையும் அவர் கால்வழியில் வருவாரையுஞ் சீருஞ்சிறப்பும்எய்தச்செய்தல்வேண்டும்என்பது.



இருபத்தோராம் அத்தியாயம்

கருவிலக்கு

எல்லா நலங்களும் உடையராய் மணஞ்செய்து கொள்பவர்கள் எத்தனை பிள்ளைகள் பெற்றாலுந் துன்பம் இல்லை என்றும், வேண்டிய நலங்கள் வாய்க்கப்பெறாதாரே மக்கட்பேற்றை மட்டுப்படுத்தல் வேண்டும் என்றும், நலங்கள் உடையராயினும் இலராயினும் எல்லாம் ஊழ்வினைப்படி நடக்கவிடுதலே முறையென்றும் பலபடக் கூறுவார் பலப்பலர் உளர். இங்ஙனங் கூறுவார் கொள்கைகளை யாராய்ந்து எமது முடிந்த கருத்தையும் இங்கு விளக்கிக் காட்டுவாம்.

முதலில், எல்லாநலங்களும் வாய்ந்தார் அடுத்தடுத்து மகப்பெற்றாலுந் துன்பமின்றி வாழலாம் என்று எண்ணுவது பிழைபாகும். மகப்பெற்ற தாயின் உடம்பும், அவளுடம்பின் அகத்தேயுள்ள கருப்பை முதலிய உறுப்புகளும் வலிவேறி, மறுபடியும் அவள் கருக்கொள்ளுதற்கு ஏற்ற பதத்தையடைய இருபத்தொரு திங்கள் (மாதம்) ஆகின்றனவென்று, இவ்வியல்பைப் பலவாற்றால் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்த அமெரிக்க மருத்துவ ஆசிரியர்கள் கணக்குச் செய்திருக்கின்றார்கள்.* மகப்பெற்ற நாளிலிருந்து ஒன்பது திங்கள் முடியத் தாயானவள் தன் மகவுக்குத் தன் முலைப்பாலை ஊட்டவேண்டியவளா யிருக்கின்றாள்; அங்ஙனம் பாலூட்டுங் காலத்தில் அவளுடம்பின் வலிய சாறு எவ்வளவோ கழிந்துபோதலால், மகவுக்குப் பால் மறப்பித்த பின்னும் ஓராண்டு வரையில் அவள் ஓய்ந்திருந்து இழந்தவலிமையைப் பெறல்வேண்டும்; அவ்வாறு பெற்ற பிறகுதான் திரும்பவும் அவள் கணவனை மருவுதற்கு இசைந்த நிலையினளாகின்றாள். இங்ஙனம் இருபத்தொரு திங்களுக்குப்பின், அவள் கணவனை மருவுதற்குத் தகுதியுடையளாயினும், மறுபடியும் அவள் கருக்கொள்ளுதற்குப் பின்னும் ஓராண்டு கழிதலே நன்று. கருவுயிர்த்து இருபத்தொரு திங்கள் செல்லுதற்குமுன் அவளை அவள் கணவன் மருவுதலும்

---

* See Dr. John Cowan's The Science of a New Life, p. 117.

ஆகாது; ஒரு பிள்ளைப் பெற்று மூன்றாண்டு செல்லுதற்குமுன் அவள் வேறொரு மகவினைப் பெறுதலும் ஆகாது. இவ்வாறாகத் தாயின் உடம்புநிலையும், அவள் ஈன்ற மகவின் உடம்புநிலையும் உரம்பெறுதற்கு வேண்டிய காலஅளவினை மிக நுணுகி ஆராய்ந்து வரையறுத்திருக்கும் ஆங்கில மருத்துவ ஆசிரியரின் அறிவுரைக்கு மாறாக, அவளை மருவுங் கணவன்மார் தம் மனைவியர்க்கும் அவ ரீன்ற பிள்ளைகட்கும் அளவிறந்ததுன்பத்தை விளைவித்துத் தாமும் அல்லற் படுவர். நோய் அற்ற திண்ணிய யாக்கையுடைய தம் மனைவிமாரையே அவர் கருவுயிர்த்த நாலைந்து திங்களில் மருவு தல் குற்றமுடைத்தென்றால், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டுங் கரு வீன்றும் மெலிந்திருக்கும் மனைவியரைக் கூடுதல், இன்னும் எவ் வளவு பெருந்துன்பத்திற்கு இடஞ்செய்யும்!

மேலும், மகவு ஈன்று அல் லும்பகலும் அம்மகவினை வளர்த் தற்குப் பெரும்பாடுபட்டு வருந்தும் நிலையிலுள்ள தாயானவள், அவ்வருத்தம் ஒரு சிறிதாயினும் நீங்குதற்கு முன்னமே மற்று மொரு மகவினைப்பெற்று, அதனையும் முதலீன்ற குழவியினையும் ஒருங்கே வளர்க்க நேருந் துன்பத்தினும் வேறு பெருந்துன்பம் உலகிலுண்டோ எண்ணிப் பார்மின்! எவ்வளவு அன்புடைய கணவனாயிருப்பினும், எவ்வளவு இரக்கமுடைய தந்தையாயிருப் பினும், அவன், மகப்பெற்று வளர்க்குந் தன்மனைவி படுந் துன்பத் தில் ஆயிரத்தில் ஒரு கூறேனும் படுபவனல்லன். ஆதலால், அவன் தன் மனைவி ஐந்தாண்டுகட்குள் நான்கு சிறு குழந்தைகளைப் பெற்று, அக் குழந்தைகளை ஒருங்கே வளர்க்குஞ் சொலற்கரிய நினைத்தற்கரிய துன்பத்தினை விளைவியாதிருப்பானாக! இங்ஙனம் இடையே சிறிதும் ஒய்வின்றி மகப்பெறுதலால். தாயின் உடல்நல மனநலங்கள் சிதைவதல்லாமலும், அவளீன்ற பிள்ளைகளுந் தக்க முறையிற் பேணப்படுதல் இயலாமையால் தம்முடைய உடல்நல மனநலங்கள் இழந்து குறுவாழ்க்கையினராயும், அதற்குத் தப்பி னால் எந்நேரமும் பிணிப்பட்டவராயும், அதற்குந் தப்பினால் நல் லறிவிலராயும் போகின்றனர். ஆதலால், எத்தகைய நலமுடைய ராயினும், அடுத்தடுத்து மகப்பெறுவார் அதனாற் பெருகுந் துன் பங்களுக்குத் தப்புதல் ஒருவாற்றானும் ஏலாதென் றுணர்ந்து கொள்க.

இனி, எல்லாநலங்களும் வாய்க்கப் பெற்றார்க்கே அடுத்து அடுத்து மகப்பெறுதல் அளவிறந்த துன்பத்தை விளைக்குமென்றால், நலங்கள் இல்லார்க்கு அஃது இன்னும் எவ்வளவு மிகுதியான துன்பத்தைத் தருமென்பது சொல்லுதலே வேண்டா. அற்றன்று, நலங்களுடையார்க்குத்தாம் பன்மகப்பேறு துன்பந் தருமே யன்றி, நலங்கள் இல்லாதார்க்கு அஃது அத்தனை துன்பத்தைத் தரக் காண்கிலேம்; வேடர் வில்லியர் பறையர் பள்ளர் முதலான வகுப்பினர் எத்தகைய நலனும் வாயாரா யிருந்தும், அவர்க்கு ஆண்டுக்கொரு குழந்தை பிறந்தும் அவரெல்லாம் பன்மகப்பேற்றைத் துன்பமாகக்கருதக் காண்கிலேமேயெனின்; அவ்வகுப்பினர் துன்ப வாழ்க்கையிலேயே பழகிவிட்டமையாற் பன்மகப்பேற்றால் வருந்துன்பத்தை அவர் துன்பமாக எண்ணுகின்றிலர். இன்பத்திலிருந்தவனுக்கே துன்பத்தின்கொடுமை விளங்கும். இனிய தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளும் வளமுள்ள மாந்தர்கள் கசப்பான வேப்பிலையைத் தின்பார்களோ? அவர்களால் அருவருக்கப்படும் வேப்பிலை ஒட்டகத்திற்கு எவ்வளவு இனிய வுணவாக இருக்கின்றது! ஆகவே, நாகரிகமும் அறிவு வளர்ச்சியும் உள்ள மக்கட்குப் பன்மகப்பேறு துன்பமாய்த் தோன்றுதல் போல, நாகரிகமும் அறிவுவளர்ச்சியும் இல்லா மக்கட்கூட்டத்தார்க்கு அது தோன்றாதாயினும், பன்மகப்பேற்றால் அவரும் பட்டினியும் பசியுமாய்க்கிடந்து, கிழிந்தகந்தையுடுத்து, வெயிலிலும் மழையிலுங் குளிரிலுங் காற்றிலும் அலைவுற்றுத் தாமுந் தாம் பெற்ற பிள்ளைகளுமாக மிகத் துன்புறுதலை அணுகிப் பார்ப்பவர் அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, அவரும், நாகரிக வகுப்பினரில் ஏழைகளாயும் ஆளுதவி யில்லாதவர்களாயும் இருப்பவர்களும் அடுத்தடுத்து மகப்பெறுதலை நீக்கவேண்டியவர்களா யிருக்கின்றனர் என்றுணர்ந்து கொள்க.

இனி, எல்லாம் ஊழ்வினைப்படிதான் நடக்கும், நஞ் செயலால் ஆவதொன்றில்லை என்று, கேட்பவர்க்குமட்டும் எளிதாகச் சொல்லிவிட்டுத், தமது காமவேட்கைப்படியெல்லாம் வரைதுறையின்றி மருவித் தம்மெண்ணத்திற்கு மாறான ஆண் பெண் மக்களையுங், குணங்கெட்ட பிள்ளைகளையும் ஆண்டுகடோறும் பெற்றுத், தாமும் அவரும் வேண்டியவளவு உண்ணச் சோறும் உடுக்

கக் கூறையும் இருக்க உறையுளும் இன்றித் துன்புறுவார் நிலைமையினைச் சிறிது ஆராய்வாம். எல்லாம் ஊழ்வினைப்படிதான் நடக்குந் தமக்கு ஒரு செயலும் இல்லையென்று சொல்பவர்கள் தஞ் சொல்லுஞ் செயலும் பெரிது மாறுபட்டவர்களா யிருக்கின்றார்கள். எல்லாம் ஊழ்வினையின்படி நடக்கட்டும், நம் செயல்அற்று இருத்தலே நாம் செயற்பாலது என்றிருப்பார் எவரையுங் காண்கிலேம். ஒவ்வொருவருங் காலையிலெழுந்து நள்ளிரவில் துயில்கொள்ளச் செல்லும் அளவும்பொருள்தேடுதற்குப் பேயாய்ப் பறக்கின்றனர். அஃது இவர்கள் செயலா? ஊழ்வினையின் செயலா? அங்ஙனம் பொருள்தேடுங்காற் பெரும்பாலார் தங்நலம் ஒன்றுமே கருதிப் பிறர்நலஞ் சிறிதுங்கருதாதவராய்ப், பிறர் கையிற் பொருளைக் கவர்தற்குப் பல்வேறு வகையான தீவினைகளையுஞ் செய்கின்றார்கள். இங்ஙனஞ்செய்வது இவர்கள்செயலா? ஊழின்செயலா? பிறர்க்குச் சோறுகொடுத்தல், திருக்கோயில்கள் எடுப்பித்தல், கல்விக்கழகங்கள் நிலைபெறுத்தல், மருத்துவ விடுதிகள் அமைத்தல், நூல்இயற்றுதல், மாணுக்கர்க்குக் கல்வியறிவுபுகட்டுதல் முதலான நல்வினைகளைச் செய்யுங்கால் எல்லாம் "இதனை நான் செய்தேன்; இதனைச்செய்தற்கு இவ்வளவு அரும்பாடுபட்டேன்" என்றுசொல்லித் தமக்குப் புகழையும் புண்ணியத்தையுந் தேடுபவர்கள், "இந்நல்வினைகளை ஊழ்செய்தது, நான் செய்யவில்லை, இவை என்செயல்கள் அல்ல" என்று சொல்லக் கண்டதுண்டோ? நல்வினைகளைச் செய்யுங்கால் எல்லாம், அவைகள் என்செயல்கள் என்று தம்மைப் புகழ்ந்துபேசிக்கொள்ளுபவர்கள், அங்ஙனமே தாம் தீவினைகளைச் செய்யும்போதும் அவைகளைத் தஞ்செயல் என்று சொல்லித் தம்மைத்தாமே இகழ்ந்துபேசுதலன்றோ நடுவுநிலைமையாகும்? அவ்வாறு செய்தலை விடுத்து, "யாம் இத்தீவினையைச்செய்தது எம்செயலன்று, ஊழ்வினையின் செயல்" என்று ஏமாற்றிப்பேசி, அவைகளைச் செய்த குற்றத்தினின்றுந் தம்மை எளிதிலே விடுவித்துக் கொள்ளப் பார்ப்பது நன்றாகாது.

அற்றேல், எல்லாம் நமது செயலாலேயே வருகின்றனவோ, அல்லது ஊழ்வினையின் செயலால் வருகின்றனவோ, அவ்வியல்பை அறிவுறுத்துகவெனிற், கூறுதும். உலகில் மக்கள் தம்அறிவு ஆற்றல்களாற் செய்யுஞ்செயல்கள் வேறே, அவர்தம் அறிவுக்கும்

ஆற்றற்கும் மேற்பட்டு ஊழ்வினையால் நடைபெறுவனவும் வேறே யென்று பகுத்தறிதல் வேண்டும். தமக்குள்ள மெய் வாய் கண் மூக்குச் செவி என்னும் ஐம்பொறிகளாலும் பொருள்களைக் கண்டு கேட்டு உண்டு உயிர்த்து உற்றுச்செய்யுஞ் செயல்கள் மக்கள் செயலேயாகும்; அங்ஙனமே தமது மனத்தால் ஓர் உணர்வினைப் பற்றுதலும், பற்றிய உணர்வில் 'இதுநல்லது இதுதீயது, இதுமெய் இதுபொய், இஃது இதனை ஒப்பது இஃது இதனின் வேறுவது' என்று ஆராய்ந்து உணர்தலும், ஆராய்ந்துதெளிந்தவற்றில் துணிபு கொள்ளுதலும், முன் அறிந்தவைகளைப் பின் நினைவு கூர்தலும், ஒருநினைவை மற்றொன்றொடு தொடர்பு படுத்தலும், ஒருவர்க்கு நன்று ஆற்றுதலும், ஒருவர்க்குத் தீதுபுரிதலும், ஆணும் பெண்ணுமாய் மருவி யின்புறுதலுந், தாம்பெற்ற மக்களைப் பாதுகாத்தலும், பொருள்தேடும் முயற்சிகளைச் செய்தலும், இன்னும் இவை போல்வன பிறவுமெல்லாம் மக்கள்செயலே யாகும்.

இனிக், கள்வரால் அலைக்கப்படுதலும், அரசினரும் அவர்க்குக் கீழ்த் தலைமை நடாத்துவோருஞ் செய்யும் பிழையான ஏற்பாடுகளால் துன்புறுத்தப்படுதலும், அயர்ந்து துயில்கையிற் பாம்பு தேள் முதலான நச்சுயிர்களால் நஞ்சு ஏற்றப்பட்டு இறத்தலுந் துடித்தலும், மரக்கலமேறிக் கடலிற் செல்லுங்காற் சூறைக்காற்றில் அகப்பட்டு அம் மரக்கலத்தொடு நீரில் அமிழ்தலும், அருந்திறமையொடு நன்கு சூழ்ந்து செய்த வாணிகமுந் தமது கப்பல் கடலில் மூழ்கிப்போனமையால் கொடித்துப் போதலும், பருவகாலத்தே நிலத்தைப் பண்படுத்திச்செய்த பயிரும் மழையின்மையாலும் மிகுமழையாலும் அழிய மிடிப்படுதலும், நில அதிர்ச்சியால் வீடுகள் இடிந்து விழச் சாதலும், எரிமலைகள் சடுதியிற் கக்கிய நெருப்பால் நாடு நகரங்கள் எரிந்து சாம்பராக அவற்றோடு உடனெரிந்து தாமுஞ் சாம்பராதலும், இங்ஙனம் நிகழும் இயற்கை யறிவு நிகழ்ச்சிகளில் அகப்பட்டு எண்ணிறந்தார் அழிந்துபட ஒரு சிலர் அழியாது தப்பிப் பிழைத்தலும், பிறவிமுதல் வறுமைப்பட்டு வருந்தினான் ஒருவன் இடையே தற்செயலாய்க் கிடைத்த பெரும் பொற்புதையலால் மிக்க செல்வமுடையனாதலும், ஒருவன் எவ்வளவு முயன்றாலுங் கல்வியில் வல்லனாகமாட்டா தொழிதலும், மற்றொருவன் சிறு முயற்சிசெய்த வளவிலே

கல்வியில் வல்லனாகிக் கேட்பார்ப் பிணிக்குஞ் சொல்வன்மையுங் கற்பார்ப் பிணிக்கும் நூல்வன்மையும் மிகப் பெறுதலும், ஒருவன் எவ்வளவு கற்றாலுந் தவம்புரிந்தாலுங் கடவுளுணர்ச்சி வாய்பெறாமற் பாழ்படுதலும், மற்றொருவன் நன்கு கற்றாலும் நன்கு கல்லா விட்டாலுங் கடவுளுணர்ச்சி வாய்ந்தவனாய் மறைபொருள் நிகழ்ச்சிகளை அகக்கண்கொண்டு காண்டலும், ஒருவன் பிறந்ததுமுதற் றீயனாய் எதனாலுந் திருந்தாமற் பிறர்க்குத் தீங்கிழைத்தே இறத்தலும், மற்றொருவன் பிறவிக்கு வந்ததுமுதலே இனிய குணங்கள் உடையனாய்ப் பிறர்க்குற்ற இடுக்கண் களைந்து பேருதவியாற்றுதலும், இன்னும் இவைபோல்வன பிறவுமெல்லாம் ஊழ்வினைகாரணமாக நிகழ்வனவாகுமென்று அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இவ்வாறு தன் செயலால் நிகழும்நிகழ்ச்சிகளும், ஊழ்வினை காரணமாக நிகழும் நிகழ்ச்சிகளும் என இருதிறப்பட்டவற்றுட், கணவனும் மனைவியும்மருவி மகப்பெறுதல் அவ்விருவர்தஞ் செயலால் நிகழ்வதே யன்றி ஊழ்வினையால் நிகழ்வதன்று. இனிக், கணவனும் மனைவியும் மகப்பேறுவேண்டி எத்தனையாண்டு மருவினும், மகப்பேறு வாயாமையும் ஆங்காங்கு நிகழக் காண்கின்றனமேயெனின், அஃது அவரதுசெயலுக்கு மேற்பட்டதாயிருத்தல் கொண்டு, அஃது ஊழ்வினைப் பயனென்றே கொள்ளப்படுமென்க. பெரும்பாலும் ஆண் பெண் புணர்ச்சியாற் கருக்கூடுதற் கேற்ற அமைப்புகளே எங்குங் காணப்படுதலாலும், அதுகொண்டு தாம்வேண்டுங்காலத்து கருவினை வருவித்தலும் வேண்டாக் காலத்து அதனை வருவியாது விடுதலுங் கணவனும் மனைவியுமாயினர் செயக்கூடுமாதலாலும், அங்ஙனந் தம்மாற் செய்யக்கூடியதைச்செய்யாமலும் விலக்கக்கூடியதை விலக்காமலும் வரைதுறையின்றி யொழுகல் பகுத்தறிவுடைய மக்கட்குப் பெரியதொரு குற்றமேயாகும். இருள்மிகுந்த இராக்காலத்தில் விளக்கேற்றுதலும், ஒளிமிகுந்த பகற்காலத்தில் அதனை அவித்தலும்எவருஞ் செய்யக் காண்டுமல்லமோ? இரவு பகலிரண்டினும் அதனை ஏற்றி வைப்பாரையும், அல்லததனை அவித்து வைப்பாரையுங் கண்டதுண்டோ? அங்ஙனமே, தமக்கு மகப்பேறு வேண்டுங் காலத்து அதனைப் பெறுதலும், அதனை வேண்டாக்காலத்து அதனை விலக்குதலும் மக்கள் தம் முயற்சியாற் செய்து கொள்ளற்

பாலனவே யாகும். அங்ஙனம் பகுத்தறிந்து ஒழுகாமல், வரை துறையின்றி மருவித் தாம் வேண்டாக்காலத்தும் மகப்பேற்றிற்கு இடஞ்செய்து, அதனுல் தாமுந் துன்புற்றுத் தம் மக்களையுந் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி வைத்து, வெளிப்பேச்சுக்கு மட்டும் "எல்லாம் ஊழ்வினைச் செயல்!" என்றுரைப்பது பகுத்தறிவு வாய்ந்த மக்கட்குச் சிறிதும் அடாததொன்றும் என்க.

இன்னும், மக்களி னறிவு நிகழ்ச்சிக்கும் முயற்சிக்கும் உதவி செய்யும்உடம்பும், அவ்வுடம்பினுள் மனம்முதலிய அகக்கருவிகளுங், வெளியிற் கண் கை கால் முதலிய புறக்கருவிகளும் அமைந்திருத்தல்போல, ஊழ்வினை என்பதற்கு உடம்பும் அகக்கருவி புறக்கருவிகளும் அமைந்திருத்தல் உண்டோ? ஊழ்வினையென்பது ஒருவன் முற்பிறவியிற்செய்த செய்கையின் உறைப்பே அல்லாமல் வேறு தனிப்பட்டதொருபொருள் அன்று. ஒருவன் அடுத்தடுத்துச்செய்த செய்கையானது நாளடைவில் அவனுக்கு நீக்க முடியாத பழக்கமாய் அவனது உள்ளத்திற் பதிந்து விடுகின்றது. முதலில் ஒரு சிறு குழந்தையானது நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் போது எத்தனைமுறை எழுந்துநின்று கீழ்விழுகின்றது! எத்தனை முறை தத்தித் தத்தித் தள்ளாடி விழுகின்றது! இவ்வாறெல்லாஞ் சிலநாள் வரையில் தத்தளித்து, நடக்கக் கற்றுக்கொண்டபின் அஃது எவ்வளவு நன்முய் நடக்கின்றது. இங்ஙனமே தீயதொன்றையேனும் நல்லதொன்றையேனும் முதன்முதற் சற்றுக்கொள்ளுங்கால் எல்லாரும் அதனை அடுத்தடுத்துச்செய்தே பழகிக்கொள்கின்றனர். தீய பழக்கங்களுட் பெருங்குற்றம் உடையதாகப் பெரும்பாலாரால் கருதப்படாத 'மூக்குத்தூள் ஏற்றுதலைக்' கருதிப்பாருங்கள்! முதலில் அதனைமுகரும்போது இடர்ப்பட்டு முகர்கின்ருர்கள்; ஆனல், அடுத்தடுத்துச் சிலபலநாட்கள் பழகியபின், சிறிது நேரத்துக்கொருகால் மூக்குத்தூள் முகரும் பழக்கம் எளிதாக அமைந்து விடுகின்றது; அதன்பின் அப்பழக்கத்தை விடுவது அதில் உறைத்து நிற்பார்க்குச் சிறிதும இயல்வதில்லை! அதுபோலவே, ஒருவன் யாழ் முழவு முதலான இசைக்கருவிகளை இயக்கப் பயிலுகையில் அதனை முதலில் எவ்வளவு இடர்ப்பட்டு நாடோறும் பயில்கின்ருன்; மற்று அதனை விடாப்பிடியாய் நன்கு பயின்று தேர்ச்சிபெற்ற பிறகோ அவன் கைவிரல்கள் எவ்வளவு எளிதாய்

இனிதாய் அக் கருவிகளை இயக்கிக் கேட்பாரை இன்புறுத்துகின் றன! இவ்வாறு நம் கண்ணெதிரே ஒருவன் இப்பிறவியிலே முன் நாட்களில் அடுத்தடுத்துப் பழகிய பழக்கமானது பின்நாட்களில் அவனால் எளிதிற் செய்யப்படுதற்கு இசைவுடையதாய் அவனை விட்டு நீங்காதாய், அவற்கும் அவனொடு தொடர்புடையார்க்குந் துன்பத்தையோ இன்பத்தையோ தருதல்போல, முற்சென்றபிறவி களில் ஒருவன் பழகிய நல்வினை தீவினைகளும் அவனுள்ளத்தில் ஊறி ஒன்றாகி, இப்பிறவியில் அவனுக்கும் அவனொடு தொடர் புடையார்க்கும் நன்மைதீமைகளைப் பயந்துவிடுகின்றன. இப்பிற விகளிற் செய்துதொகுத்த நல்வினை தீவினைகளும் அங்ஙனமே செய்தாருள்ளத்தில் வேறறப்பதிந்து நின்று, இனிவரும் பிறவிக ளில் அவர்க்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தீமைகளை விளைவித்தற்கு முனைந்து நிற்குமென் றுணர்ந்துகொள்க.

அற்றேல், முற்பிறவியிற்செய்த தீவினையால் இப்போதுநேருக் தீயஊழை ஒருவன் நீக்குதல்கூடுமோ, கூடாதோவெனின்; அவ னுடைய அறிவுக்கும்முயற்சிக்கும் அடங்கத்தக்கவைகளை அவன் பெரிது முயன்றால் நீக்கிக்கொள்ளலாம்; மற்று அவனுடைய ஆற் றலில் அடங்காதனவாய் அவனை மேற்கடந்து நிகழும் ஊழ்வினை நிகழ்ச்சிகளாக மேலே காட்டப்பட்டவைகளை அவன் தன் அறி வாற்றல்கொண்டு நீக்குதல் ஏலாது. தஞ்செயலை அறவே மறந்து இறைவன்றன் அருட்செயலின் வழிநிற்பார்க்குமட்டும் அவற்றால் தாக்கப்படாமல் உய்தல் கைகூடும் என்க.

ஆகவே, மக்களின் அறிவுமுயற்சிகொண்டு பெறத்தக்கவை களுள்ளும் விலக்கத்தக்கவைகளுள்ளும், மகப்பேறு மகவிலக்கு என்னும் இரண்டும் அடங்கி நிற்றலின், தாமுந் தம் மக்களும் இனிது நீடுவாழல் வேண்டும் என்னும் நல்அவா வுடையவர்கள் எல்லாரும் ஏற்றகாலத்து மகப்பெறுதற்கும் ஏலாக்காலத்து அதனை விலக்குதற்கும் முனைந்து நிற்பாராக!

இனி, மேற்கூறியவைகளே யன்றி, மகப்பெறுதற்கு ஏலாத வேறு சில குறைபாடுகளும் உண்டு. மணஞ்செய்தவுடனே கரு வுண்டாகுமானால், கணவனோடு உடனுறையத் தக்க நிலையை அப் போதுதான் பழகத் துவங்கும் தாயின் உடம்பு அப் பழக்கத்தை அடைதற்கு முன்னரே அதனால் தடைசெய்யப்பட்டு, அக் கரு

வினை நன்கு வளரச் செய்யாது. கரு மாட்சிமைப்படாததோடு அவளுடம்பும் பழுதுபடும். மணஞ்செய்த சில நாட்களிலெல்லாங் கருக்கொண்ட பிள்ளைகள் பத்துத்திங்கள் முற்றுதற்கு முன்னரே பிறத்தல் உண்டு. செவ்வனே பாதுகாக்கப்பட்டு வளர்ந்தாலும் அப் பிள்ளைகள் நீண்டகாலம் உயிர்பிழைத்திருப்பதில்லை. இருபதுமுதல் முப்பது ஆண்டுகட்குமேல் அவர் உயிர் பிழைத்திருக்கக் காண்கிலேம். ஆதலால், மணம் ஆகி ஓர் ஆண்டுவரையில் மனைவி கருக்கொள்ளாதபடி செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இன்னும், மனைவியாவது கணவனாவது கொடிய நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்குங் காலங்களிலுங் கருவுண்டாதற்கு இடந்தரலாகாது. ஏனென்றால், அவருடம்பிலுள்ள செந்நீர் நஞ்சாகியிருக்குமாதலால், அந்நிலையில் உண்டாகும் பிள்ளைகளின் உடம்பும் நஞ்சு ஏற்றப்பட்டனவாய் இருக்கும். மகார் சிலர்க்கு அவர் பிறந்த சில ஆண்டுகள் வரையில் உடம்பு நோய்இல்லனபோற் காணப்படினும், பின்னர் அவர் இளமைப்பருவத்தையும் அதன்பின் நடுப்பருவத்தையும் அடையும்போது, மறைந்திருந்த அந்நோய் தலைக்காட்டும். அல்லது, ஊரில் தொற்றுநோய்கள் பரவியிருக்குங் காலங்களில் அம் மகார் அந் நோய்களால் எளிதிலே பற்றப்படுவர். அல்லது, வேறு நோயாளிகள் சிலர் அவர் பக்கல் அணுகினாலும் அவர்க்குள்ள நோய்கள் அம் மகாரைப் பற்றிக்கொள்ளும். இஃது எதுபோலவென்றால், நன்றாகப் பண்படுத்தப்பட்டிருக்கும் நிலம் தன்னுள் உழவர் பெய்த விதைகளை ஏற்றுச் செழுமையாக வளரச்செய்தல்போலவென்க. முன்னமே தாய்தந்தையரிட மிருந்து பெற்ற நச்சுநீராற் பதப்படுத்தப்பட்டிருக்குஞ் சிறுவரின் உடம்பு, மற்றை நோயாளிகளிட மிருந்து வரும் நோய்ப் புழுக்களைச் செழுமையாக வளரச் செய்தற்கு ஏற்ற நிலமாக இருக்கின்றது. ஆதலால், நோய்கொண்ட தாய் தந்தையர்க்குப் பிறந்த பிள்ளைகளின் உடம்பிலுள்ள நச்சுநீர் அவர் சிறுவரா யிருக்கும்போதே அவருடம்பைவிட்டுத் தொலையுமாறு உடனே கருத்தாக முயலல் வேண்டும். அற்றேல், அம்மகார் உடம்பு தூயவாதற்குச் செய்யவேண்டுவன யாவையெனின்; நன்றாய்ப் பசித்தபோது மட்டும், ஊன்கலவாத தூயஉணவு கொடுத்தலாலும், அவர்தம்மலக்குடரை அடிக்கடி துப்புரவுசெய்தலாலும்,

அவர் தூயவெந்நீரை அடுத்தடுத்துப் பருகுமாறு செய்தலானுந், தூய காற்றும் வெளிச்சமும் படும் அகன்ற வீடுகளில் அவரை வைத்து வளர்த்தலானும், வெயில் வெளிச்சம் மிகுதியும் உள்ள இடங்களில் அவருடம்பின்மேற் சிறிதும் ஆடையின்றி ஓடியாடி விளையாடி வியர்க்கச் செய்தலானும், அச்சம் சினம் முதலான தீய இயல்புகள் அவர்க்குண்டாகாதபடி அவர் எந்நேரமும் மகிழ்ந் திருக்கச் செய்தலானும், இளமரச்சோலைகள் பூந்தோட்டங்கள் யாறு குளம் ஏரி கடலோரங்களில் அவர்களை உலாவச் செய்தலா லும், உயர்ந்த ஓவியங்கள் இயற்கைக்காட்சிகள் தேவார திருவா சக இசைகள் முதலானவைகளை அவர்கள் கண்டுங் கேட்டும் இன்புறச் செய்தலானும் அவர்தம் உடம்பிலுள்ள நச்சுநீர் அறவே தொலைந்தொழியச் செய்து அவர்க்கு முழுநலத்தையும் நீண்ட வாழ்நாளையும் பெருகச் செய்யலாம். இன்னும் அறியவேண்டிய தீர்க்குமுறைகளைப் பின்வரும் இயல்களில் விரித்துரைப்பாம். இங் ஙனம் வந்தநோய் தீர்ப்பதைவிட, நோயே வாராதிருக்கும் நிலை யில்வைத்து மகாரைப் பெறுதலே பெரிதும் வேண்டற்பாலதாகை யால், மனைவியாவது கணவனாவது நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்கை யிற் கருவுண்டாதற்கு இடஞ்செய்யா திருப்பாராக!

இனித் தீயநோய்கள் யாவையோவெனின்; நச்சுக்காய்ச்சல், குளிர்காய்ச்சல், பொருத்துப்பிடிப்பு, மண்டையிடி, ஈளையிரு மல், எலும்புருக்கி, நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, கொறுக்குப்புண், மலச்சிக்கல், இரத்தக்கழிச்சல், சிறுநீரடைப்பு, விரைவலி, விரை வீக்கம், தொழுநோய் (குட்டம்), படைநோய், சொரிசிரங்கு, கைகால் வீக்கம், சோகை முதலியனவாகும். இந் நோய்கள் இருக்கும் வரையிற் கணவனும் மனைவியும் மருவுதல் ஒரு சிறி தும் ஆகாது. அன்றி, அடங்காக் காமவயத்தராய் மருவநேரி னுந், தம்மோடு அந்நோய்கள் ஒழியப் பார்க்கவேண்டுமேயன்றி, ஏதொரு குற்றமும் அறியாச் சிறுமகாரை அந்நிலையில் தோற்று வித்து அவரையும் அளவுபடாத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவைத்தல் ஆகாது. இக் கொடிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள், யாம் பின்னே வரையும் முறைகளை அறிவொடு விடாப்பிடியாய்ச் செய்து, அந் நோய்களை நீக்கிக்கொண்டு, அதன்பின் மகப்பேற் றினை விரும்புவாராக!

இங்ஙனமே கட்குடி, சூது, திருட்டு, விலைமாதர் சேர்க்கை, பொய், கொலை முதலான தீவினைகளிற் பழகி அவற்றை விடாப் பிடியாய்க் கொண்டிருப்பவர்களும், அத் தீயநடைகளை விட்டுத் திருந்தும் மட்டும் மகப்பேற்றினை விரும்புதல் சிறிதும் ஆகாது. ஏனென்னை! இத்தகைய தீவினைகளைச் செய்பவர்கள் நல்லபிள்ளைகளைப் பெறக் கருதாராகையால், அவரை நோக்கியும் இவ் வறிவுரையினைச் சொல்லல் வேண்டுமோ வெனின்; அற்றன்று, கட்குடியில் தேர்ந்தவனாயிருப்பவனும், வேறொருசிறுவன் கட்குடித்தலைக் கண்டால் அவன்மேல் அருவருப்புற்றுக் "கட்குடித்துக் கெடாதே" என்று நல்லறிவு கூறுகின்றான். அங்ஙனமே சூது, திருட்டு, விலைமாதர் சேர்க்கை, கொலை முதலான தீத்தொழில்களைச் செய்பவர்களும், வேறு சிறார் அத் தொழில்களைச் செய்யக் கண்டால் அவர்மேல் வெறுப்படைவதும், நன்னடையுள்ள சிறுவர்களைக் கண்டால் அவர்மேல் உவப்புறுவதும் பார்த்ததில்லையா? தாஞ் செய்யுந் தீத்தொழில்களை வேறு சிறார் செய்யக்கண்டாலே மனம் வருந்தும் அத் தீவினையாளர், தாம் பெற்ற மக்கள் அத் தீயவற்றைச் செய்யக்கண்டால் மனம் உளையாதிருப்பார்களோ? எத்தகைய கொடியவர்களும் நல்லவர்களைக் கண்டு மனம் மகிழ்கின்றார்களே யல்லாமல், தம்மைப்போலவே கொடியவர்களா யிருப்பவர்களைக் கண்டு மனம்மகிழ்தல் இல்லையே. ஆகையால், தீவினைகளைத் தேடிச் செய்பவர்களும் அத் தீவினைகள் தம்மட்டில் ஒழிய வேண்டுமென்று விரும்புகின்றார்களே யல்லாமல், தம் மக்களும் அவர் கால்வழியில் வருபவர்களுந் தம்மைப்போலவே தீயவர்களாய் வரல்வேண்டுமென விரும்புகின்றார்களில்லை. இதற்கு உண்மையில் நிகழ்ந்ததொன்றனை இங்கெடுத்துக் காட்டுதும்: தமிழ் ஆங்கிலப் புலமையினும் இயற்கை நுண்ணறிவினுந் தமக்கு ஒப்பாரும் மிக்காரும் இல்லாத ஒரு தமிழ்மகன் இற்றைக்கு நாற்பதாண்டுகளுக்குமுற் சென்னைமாநகரில் இருந்தார்; கணக்குநூலில் இவர்க்கிருந்த புலமை அஞ்ஞான்று உலகம் எங்கணுமிருந்த எந்த ஆசிரியர்க்கும் இல்லை என்று ஆங்கில ஆசிரியர்களாலேயே இவர் கொண்டாடப்பட்டவர்; ஒரு பேர் ஆங்கிலக்கல்லூரியிலும் இவர் ஆசிரியராய் அமர்ந்திருந்தார். ஆனால், இவரது நடையோ மிகவுந் தகாதது; திருட்டைத் தவிரக், கட்குடியிலுஞ் சூதாட்டத்தி

னும் அயல்மாதர் சேர்க்கையிலும் ஊனுணவு கொள்வதிலும் அள வுக்கு மிஞ்சிச் சென்றவர். என்றாலுந் தாஞ் செய்யுந் தீவினை களைத் தம் மாணாக்கரேனும் வேறு பிறரேனுஞ் செய்யக் கண் டால், அவர்மேற்சினந்து "இத்தீவினைகளைச் செய்து கெடாதீர்!" என்று அறிவு புகட்டுவராம். அது கேட்ட அப் பிறர் "கல்வி யறிவில் தலைசிறந்த தாங்கள் மட்டும் இத் தீவினைகளைச் செய்ய லாமா?" என்று எதிர்ந்து வினவினால், அவ் வாசிரியர், யாம் செய்கிறபடி நீர் செய்யாதீர், யாம் சொல்லுகிறபடி நீர் செய்யும்" என்பராம். ஆகவே, நல்லபிள்ளைகளைப் பெறல்வேண்டு மென் னும் விருப்பம் இயற்கையிலே வாய்ந்த அத் தீயவர்களுந், தாம் அத் தீச்செயல்களினின்று விலகி நல்லராகும் மட்டும் மகப் பெறு திருத்தலிற் கருத்துவைத்தல் வேண்டும்.

அற்றேல் அஃதாக; மேற்காட்டியவாறு மகப்பெறுதற்குத் தகுதியில்லாதகாலங்களிற், கருவுண்டாகாமல் விலக்குதற்கு ஏற்ற தொருவழி காட்டுகவெனிற், கணவனும் மனைவியும் அக் காலங் களில் மருவாது தனித்திருத்தலே மிகச் சிறந்ததாகும். ஆனால், எத்தகைய பொல்லாங்குகள் இருப்பினும், அவைதம்மை எட்டு ணையும் நினையாது, காம எழுச்சி யுண்டானவுடன் புணர்ச்சி செய்தலிலேயே உறைத்து நிற்பார்க்குப், "புணர்ச்சி தவிர்க!" என்று நல்லறிவு சொன்னால் அஃது அவர்காதில் நுழையுமோ? அவர் அவ்வறிவுரையினை ஒரு சிறிதும் ஏடாராய்த் தாம் வேண் டியவாறு புணர்ச்சி செய்தே தீர்வர்! அறிஞர் உரைக்கும் நல் லுரையினை ஏடாத அவர் எப்படிப்போனாலும் போகட்டும் என்று விட்டு நாம் வாளாது இருக்கலாம். ஆனால், அவர் செய்யுந் தீவினை யால் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஏதும் அறியா இளங்குழவிகளுந், தம் பெற்றோர் விளைத்த பொல்லாங்குகட்கு உள்ளாகித் தம் வாழ் நாள் எல்லைபளவுந் துன்புறவேண்டி வருமே என்பதனை நினைந்து உளம் மிகக் கரைந்தே, நம் அறிவுரை கேளாக் கணவரும் மனைவி யருந் தமது வரைகடந்த காமவேட்கையாற் புணரினுங், கருக் கூடாதவாறு செய்துகொள்ளத் தக்க முறைகளை யாம் ஈண்டுக் காட்டுதல் இன்றியமையாததாகின்றது. "புணர்ச்சி தவிர்க" என் னும் அறிவுரையை எடுத்து அதன்வழி யொழுகுநர் நூறாயிர வரில் ஒருவர்கூட இல்லாமையை நன்காராய்ந்து அறிந்ததனாலே

தான் கருவிலக்கவேண்டிய இன்றியமையாமையினையும், புணர்ச்சிக்கட் கருவுண்டாகாதபடி விலக்கும் முறைகளையும் ஆங்கில ஆசிரியர்கள் வெளிப்படையாக விளக்கிப் பல்லாயிரக்கணக்கான நூல்களுந் துண்டுத் தாள்களும் வெளியிட்டு வருகின்றார்கள்; விரிவுரைகளுஞ் செய்து வருகின்றார்கள். இப்போது உலகம் எங்கணுங் கருவிலக்கு முறைகள் பரவிப், பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களாற் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. நம் தமிழ்நாட்டின்கண் உள்ளாரும் ஏலாக்காலங்களிற் கருக்கொள்ளாமல் இனிதுவாழும் பொருட்டு, அம் முறைகளையும் அவற்றை யாம் ஆராய்ந்து எமதறிவிலும் பழக்கத்திலும் எளியவாய் இனியவாய்க் கண்டெடுத்த முறைகளையும் ஈண்டு விளக்குவான் புகுகின்றேம். மகப்பெறுதற்கு இசைந்த தகுதியும் வசதியும் இல்லாதவர்கள் மட்டும் இம் முறைகளைக் கையாண்டு கருவிலக்கலாமே யொழிய, அதற்கு ஏற்ற தகுதியும் வசதியும் உள்ளவர்கள் அவற்றைத் தழுவி நடந்து இறைவனது பெருஞ் சினத்திற்கு ஆளாகாதிருப்பாராக! வசதி வாய்ந்த கணவரும் அவர்தம் மனைவியரும் ஒன்பதுக்குக் குறையாத நன்மக்களைப்பெற்று உலகத்தைக் கடைத்தேற்றுவார்களாக! வசதிவாயாதவர்கள் நோய்கொண்ட உடல் பழுதுபட்ட மக்களையும், பொய் கொலை களவு காமங் கட்குடி சூது முதலியவற்றிற் றலைகால் தெரியாதொழுகும் மக்களையும் பெற்று உலகத்தைப் பாழ்படுத்தா திருப்பாராக!

அக் கருவிலக்கு முறைகளை எடுத்துக் கூறுதற்குமுன், ஆண் குறி பெண்குறி அமைப்புகளைப் பற்றிச் சிறிதேனுந் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுவது முதன்மையாய் இருக்கின்றது. ஆண்குறி யென்பது நரம்புந் தசையுங் கூடிய ஒரு சிறு நீண்ட உறுப்பாகும்; அதன் நடுவில் நீளச் செல்லும் ஒருசிறு துளை யிருக்கின்றது. இச் சிறு துளையானது இரண்டுவகையிற் பயன்படுவதாய் இருக்கின்றது. இடுப்பின் அகத்தே பின்புறத்தில் அமைந்துள்ள குண்டிக்காயில் வந்து சேருஞ் சிறுநீரை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்துதற்கு ஒரு சிறவழியாக இது முதலிற் பயன்படுகின்றது; அதன்பிறகு, இதன் இருபுறத்தும் உள்ள விதைகளில் தொகுக்கப்படும் விந்துநீர் புணர்ச்சிக்காலத்து அங்கிருந்து வெளிவருதற்கும் இஃது ஒருசிறு வழியாக இரண்டாவது பயன்படுகின்றது.

இவ்வாறு பிற்பக்கத்துள்ள சிறுநீர்க்கழிவுக்கும், முற்பக்கத்துள்ள வித்துநீர்க் கழிவிற்கும் இது பொதுவாய் நிற்றலிற், குண்டிக்காயி லிருந்தும் விதைகளிலிருந்தும் அவ்விருவகைநீர்களையும் இதற்குக் கொண்டுவருஞ் சுரை நரம்புகள் வேறு அகத்தே அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. காமவேட்கை நிகழும்போது ஆண்குறியின் நரம்புகளுள்ளே செந்நீர் பெருகிவந்து நிரம்ப, அஃது எழுச்சிபெற்று விறைத்து நிற்கின்றது. இவ்வாறு விறைத்துநின்றால் அல்லாமல் இது பெண்குறியில் அமைந்த குழாயினுள் நீளச் செல்லமாட்டாது. உடம்பு நல்ல நிலைமையில் உள்ளவர்கட்குங், கொடிய நோய்களினாற் பற்றப்படாதவர்கட்கும், அளவுக்குமிஞ்சிக் கொழுமையான உணவை யுட்கொண்டதனால் இரத்தக் குழாய்களிற் கொழுப்பு வந்து அடைக்கப் பெறாதவர்கட்குங் காம வேட்கை எழும்போ தெல்லாம் இத் தசைத் துண்டமும் எழுச்சிபெற்று விறைத்து நிற்கும். மற்று, நரம்பைப் பற்றிய நோய்கள் உடையார்க்குங், கொழுப்புமிக்க ஊனுணவினையும்பிறவுணவுகளையும் மிகுதியாக உட்கொள்வார்க்கும் ஆண்குறி எழுச்சி பெறமாட்டாதாய்த் தோல்போற் சுருங்கிச் சோம்பி ஒட்டிப்போகின்றது. ஊன் உணவினை மிகுதியாக விழுங்கும் வெள்ளைக்காரர் தலுக்கரிலுஞ், சைவவுணவிலும் நெய்ப்பு மிக்க பண்டங்களை விலாப்புடைக்கத் தின்று கொழுப்பாற் செந்நீர்க் குழாய்கள் அடைபட் டிருக்கும் பார்ப்பனர் சைவர்களிலும் இப் பெருங் குறைபாடுடையவர்கள் தொகைபாய் இருக்கின்றன ரென்று கேள்வியுறுகின்றேம். அத் தகையோர் சிலர் தமக்குள்ள அக்குறைபாட்டை எமக்கு நேரே தெரிவிக்கவுந் தெரிந்திருக்கின்றேம். இத்தகைய அலிகளிற் சிலர் பலர் தமக்குள்ள இப்பெருங் குறைபாட்டையுங் கருதிப்பாராது, ஏழைப்பெண்களை மணஞ்செய்துகொண்டு, தாம்கெட்டதல்லாமலும் அப்பெண்களையும் மற்றை ஆடவர்தோள் மருவச்செய்து, அவர்களைப் பெரும் பழிக்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள்! அது கிடக்க.

இனிப், பெண்குறியானது ஒரு சிறு நீண்டகுழாய் ஆகும். இக்குழாயின் உள்ளே தலைப்பிற் கருப்பையானது ஒரு முகை வடிவாக அமைந்திருக்கின்றது. இக் கருப்பையின் கீழ்முனை யானது ஒருசிறு முகைவடிவாயிருக்க, அதன் மேற்பகுதி ஒரு

பெரு மாதுளங்காய் போன்ற வடிவு வாய்ந்துளது. கீழுள்ள சிறுமுகையின் கீழ் ஒருசிறு துளை யிருக்கின்றது. மாதர்க்குத் திங்கள்தோறும் விடாய் உண்டாம்போது மாதுளங்காய் போல் உள்ள மேற்பகுதியி னுட் செந்நீர் நிரம்பிக் கீழுள்ள சிறுதுளையின் வழியாக வெளிவருகின்றது. இங்ஙனஞ் செந்நீர் வெளிவருகை யில், அதனுடன் கருமுட்டையுஞ் சேர்ந்து வருகின்றது. மூன்று நான்குநாட்களிற் செந்நீர் ஒழுக்குநின்றபிறகும் இக்கருமுட்டை அக் கருப்பையினுள் எட்டுமுதற் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரை யில் தங்கி நிற்கும். அதுவரையிற் கருப்பைக் கீழுள்ள சிறு துளையின் வாயுஞ் சிறிது திறந்தபடியாக இருக்கும். அக்காலத் திற் புணர்ச்சி நிகழுமாயின், ஆண்குறியின் முனை அத் திறந்த வாயினுட் சிறிது நுழையும். இஃதேன் இவ்வாறு திறந்திருக்கின்ற தென்றால், ஆண்குறியிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துநீர் அக்குறி யின் முனைவழியாக அக்கருப்பையினுட்சேர, அந் நீரின்கண் உள்ள எண்ணிறந்த கருப்புழுக்களில் ஒன்று, அங்கு முன்னமே வந்து நிற்பதாகிய கருமுட்டையுடன் ஒன்றுசேர்ந்து கருவினை உண்டாக்குதற்கேயாம். மாதர்க்குவரும் விடாய்ஒழுக்கு நின்ற பின் பன்னிரண்டுநாள் வரையிற் கருப்பைச் சிறுதுளைவாய் திறந் திருப்பதுடன் அதன்உள்ளேயுள்ள கருமுட்டையும் உயிர் உள்ள தாய் இருக்கும். அப்பன்னிரண்டு நாட்களுட் புணர்ச்சி நிகழா தாயிற், கருப்பையினுள் வந்திருந்த கருமுட்டை உயிர் அற்றதாகி அதன் சிறுதுளையின் வழியே புறங்கழிக்கப்படும்; கீழுள்ள அச் சிறுதுளைவாயுஞ் சுருங்கி மூடிக்கொள்ளும். மறுபடியும் விடாய் வருங்காலத்தேதான் அச் சிறுதுளைவாய் திறக்கும். இவ்வியல்பு களை 'மக்கட்பேறு' என்னும் அத்தியாயத்திலும் முன்னமே எடுத் துக் காட்டியிருக்கின்றேம்.

இனி, இவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ள பெண் குறியின் அமைப்புக் கருக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றமுறையில் அமைந்துளதாயி னும், அஃது அதற்குமட்டுமே பயன்படுவதாக வைக்கப்பட வில்லை. ஏனென்றாற், கருவமைப்பு ஒன்றைமட்டும் நோக்கிப் புணர்ச்சி நிகழமாட்டாது. மேலுங், கருக் கொள்ளுதலாலுங், கொண்ட கருவை உயிர்த்து வளர்ப்பதாலும் உண்டாம் பெருந் துன்பந் தாய்க்கு உள்ள அளவு தந்தைக்கு இல்லை. ஆகவே,

புணர்ச்சியாற் கருக்கொள்ளுதலைத் தவிர வேறொரு பயனும் இல்லையாயின், அத்துணைப் பெருந் துன்பத்திற்கு இடமான ஒரு முயற்சியைக் கணவனுடன் கூடிச் செய்தற்கு மனைவியானவள் ஒரு தினைத்தனையும் ஒருப்படவேமாட்டாள். அதுவேயுமன்றிக், கணவனும் புணர்ச்சிக்கண் இதனைத் தவிர வேறொரு பயனையுங் காண்கிலனாயின், அவனும் அதன்கண் ஒருசிறிதும் புகான். ஆதலாற், பெருந் துன்பத்திற்கு வித்தான இப் புணர்ச்சிக்கண் இருவர்க்கும் அடங்கா வேட்கை செல்லுமாறு, ஆண் பெண் உறுப்பின் சேர்க்கையில் இன்னதென் றுரைக்கலாகாத ஒரு பேரின்பத்தைத் தோற்றுவித்து, அதன் வாயிலாகப் புதியஉயிர்களை உடம்புகளிற் புகுத்தி இவ்வுலகத்திற்குக் கொண்டுவரும் இறைவன்றன் படைப்பின் அருமை நினைக்குந்தோறும் பேருருக்கத்தினை வருவிக்கின்றதன்றோ!

முன்னமே காட்டப்பட்டபடி, மகவினைக் கருக்கொண்டு ஈன்று வளர்த்தற்கண் தாய்க்குள்ள துன்பத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு கூறுதானுந் தந்தைக் கில்லையாதலால், அத்தனை துன்பங்களையுங் கருதாமல் அவள் நிற்றற்பொருட்டுப், புணர்ச்சிக் குரிய உறுப்புகளில் ஆணைவிடப் பெண்ணுக்கு இன்பவுணர்வு பன்மடங்கு மிகும்படி ஈடுகொடுத்து எல்லா இரக்கமும் வாய்ந்த இறைவன் அமைத்திருக்கின்றான். யாங்ஙனமெனின்; ஆண்மகனுக்கு ஆண்குறியின் முனைமட்டுந்தான் இன்பவுணர்வுக்கு இடமாயுள்ளது; பெண்குறியின் உள் நுழைந்த ஆண்குறியின்முனையானது, பெண்ணின் கருப்பைக்கீழ் முகையின் முனைமேற் படுந்தோறும் மட்டும் அவனுக்கு இன்பம் உண்டாகும். மற்றுப் பெண்மகளுக்கோ அவளுறுப்புகள் பலவும் இன்பவுணர்வு பெருகும் பெற்றியவாய் அமைந்திருக்கின்றன. புணர்ச்சித் துவக்கத்திலேயே, பெண்குறியின் முகப்பின்மேலுள்ள ஒருசிறிய உறுப்பு ஆண்குறியின்முனை தன்மேல் உரைசுந்தோறும் மிக்க இன்பத்தினைத் தோற்றுவிக்கின்றது. இதற்கும் மகளிரின் மார்பின்மேலுள்ள கொங்கைகளின் காம்புகட்கும் இன்ப நரம்பின் தொடர்பு இருத்தல் ஆராய்ச்சியாற் புலனாகின்றது. பெண்குறி முகப்பின் மேலுள்ள சிற்றுறுப்பு ஆண்குறி முனையினால் உரைசப்படுகையிற், கொங்கைகளின் காம்புகளுங் கணவன்றன் கைவிரல்களால் மெல்லென நெருடப்

படுமானல் மனைவிக்கு மிக்கதோர் இன்பவுணர்வு தோன்றுகிற்கும். அப்பொழுதே மனைவியின் கீழிதழைச் சுவைத்தால், இன்னும் அவ்வின்பவுணர்வு மிகப் பெருகாநிற்கும். இவ்வாறு மகளிரின் புறத்துறுப்புகளான பெண்குறி முகப்பின் சிற்றுறுப்பும், அவர் தங் கொங்கைக் காம்புகளும், அவர் வாயின் கீழிதழும் இன்பவுணர்வுக்கு இடனாக அமைக்கப்பட்டிருத்தல் போலவே, அவர்தம் அகத்துறுப்புகளான பெண்குறிக் குழாயின் உட்சுற்றுங், கருப்பைக் கீழ்முகையின் முனையும் இன்னும் மிகுதியான இன்பவுணர்வினைத் தோற்றுவிக்குங் கருவிகளாய் அமைந்திருக்கின்றன. ஆண்குறி வீங்கி விறைத்துப் பெண்குறிக் குழாயின் உட்சுற்றில் நன்கு நெருங்கி உரைசுதலானும், அதன் முனை கருப்பைக் கீழ்முகை முனையினை நன்கு சென்று பொருந்துதற்கேற்ற நீளமுடைத்தாய் அதன்மேற் சென்று நெருங்கிப் பதிதலானும் மகளிர்க்கு ஆற்றொணுப் பேரின்பம் உண்டாம். ஆகவே, இன்பவுணர்வு மிகுதிவாய்ந்த மகளிரின் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளின் இயற்கையறிந்து மருவுங் கணவர்பால் மாதர்க்கு மிக்க அன்பு தோன்றுமாறுபோல், அவ் வியற்கையறியாது மருவி ஒரு நொடிப்பொழுதில் தமது வித்துநீரை வீணே கழித்தொழியுங் கணவர்பால் உண்மையன்பு தோன்றுதென் றுணர்ந்துகொள்க.

இன்னும் புறத்துறுப்புகள் அளவில் மாதர்க்கு இன்பத்தைத் தோற்றுவித்தல் ஆடவர் எவர்க்கும் எளிதேயாயினும், அங்ஙனம் புறத்தே எழுப்பிய இன்பத்தை, அகத்துறுப்பியக்கத்தால் உண்டாகும் இன்பத்தோடு ஒருங்கு கூட்டிப் புணர்ச்சி யின்பத்தை நிறைவுசெய்வதோ ஆடவர்எல்லார்க்கும்எளிதிற்கைகூடுவதன்று. நீண்ட மனைவிக்குக் குள்ளக் கணவன் பிணைக்கப்படுவனாயின், அவளது கருப்பைக் கீழ்முனையினைச்சென்று நன்கு பதிதற்கேற்ற நீட்சியினை அவனது ஆண்குறி உடையதாகாமையின் அவட்குப் புணர்ச்சியின்பங்கெட்டுப் பெரியதொரு துன்பத்தினை விளைவியாநிற்கும். அங்ஙனமே ஒல்லியாயிருப்பா னொருவனைத் தடித்த ஒரு பெண்ணொடு பிணைத்துவிட்டால், அவனது குறி அவளது குறிக்குழாய்க்கு ஏற்ற பருமனுடைய தாகாமையின், அக் குழாயின் உட்சுற்றில்வீங்கி உரைசமாட்டாதாய் அவட்கும் புணர்ச்சியின்பத்தைப் பயவாதொழியும். எனவே, மகளிர்க்கு மகப்பேற்

ருல் வரும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஈடாக எதிர்நிற்கும் பேரின்ப வுணர்வினைப் பயத்தற்பொருட்டாகவே, எல்லா அருளிரக்கமும் உடைய இறைவன் அவர்தம் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளை அத்துணை இன்பவுணர்ச்சிக்கு இடனாகப் படைத்திருத்தலால், அவ்வருள்நோக்கறிந்து அவரை மருவுதலே, பிள்ளைப் பேற்றால் மிகத் துன்புறுதலில்லாத ஆடவர்க்கு இன்றியமையாத கடமையாகும். இக் கடமையினை நன்குணர்ந் தொழுகுவார்க்கே மனைவியின் உண்மை யுள்ளன்பும் நன்மக்கட்பேறும் உளவாம் என்பதூஉம் உணர்ந்துகொள்ளப்படுமென்க.

இங்ஙனமெல்லாம் பெண்குறி ஆண்குறிகளிற் காணப்படும் வியத்தகும் அமைப்புகள் புணர்ச்சியின்பத்தின் வாயிலாக, உயிர்களைப் பிறவிக்கு வருவித்தற்பொருட்டாகவே இறைவனால் வகுக்கப்பட் டிருத்தலால், மக்கள்பாற் காணப்படும் புணர்ச்சியின்ப வேட்கையை அவர்கள் ஒழித்துவிடல் வேண்டுமென்று எளிதாகச் சொல்லுஞ்சொற் பயன்படுசொல்லாக மாட்டாது. புணர்ச்சியின்பத்தினும் மிக்கதான இறைவன் றிருவடிப் பேரின்பத்திற் படிந்து ஏதொரு செயலும் அற்றுத் தம்மை மறந்துகிடப்பார்க்கே அப் புணர்ச்சியின்பத்தையும் மறந்திருத்தல் கைகூடும். ஏனையோரிற் பழுதற்ற நல்ல யாக்கையினையுடையார்க்கு அவ்வேட்கையினை அவித்தல் ஏலாதாகையால், அவர் அவ்வின்பத்தினை நுகர்ந்தாலும், வசதியில்லாக் காலங்களிற் கருக்கொள்ளா திருக்கும் வகையில் அவ்வின்பத்தை நுகர்தலே செயற்பாலது.

மேலும், புணர்ச்சிக்கண் இன்பமுங் கருக்கோளும் உண்டாதல் அல்லாமலுங், கணவனது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல்களும் மனையாளது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல்களும் ஒருங்குகலந்து இருவர்க்கும் உடம்பின் நலத்தையும் அறிவுவிளக்கத்தையுஞ் சுருசுருப்பையுந் தருகின்றன வென்றும், புணர்ச்சியின்பம் நுகராது தனித்து உறையும் ஆடவர் மகளிர்க்கு உடம்பு நலங்குறைதலுடன் அறிவுவிளக்கமுஞ் சுருசுருப்பும் மேனிவடிவுங் குன்றுகின்றன வென்றும் இத்துறையில் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகண்ட ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர் நுவல்கின்ற

னர்.* ஆகவே, மாதர் ஆடவர் புணர்ச்சி மகப்பேறு ஒன்றையே நோக்காது, வேறு பல நலங்களையும் நோக்கியே இறைவனால் வகுக்கப்பட்டதென்பது இனிது விளங்காநிற்கும். புணர்ச்சி நிகழுங்கால் இருவருடைய வித்துநீரும் வீணாகாதபடி மேலிழுத்து உடம்பை வலுப்படுத்துவதாகிய 'வஜ்ரோலி முத்திரைப்' பழக்கத்தை யோகநூலாரும் வலியுறுத்துதல் காண்க.†

இனி, வசதியில்லாக்காலங்களிற் கருக்கூடாதவாறு புணர்ச்சி யின்பந் துய்த்தற்குச் சிலர் பலர் கையாண்டுவரும் முறைகளையும், அவற்றின் குறைபாடுகளையுங், கருவிலக்குதற்கேற்ற சிறந்த சில முறைகளையும் ஈண்டெடுத்து விளக்குவாம்.

அறிவும் அவாவடக்கும் ஆற்றலும் வாய்ந்தார் சிலர், தம் மனைவியர்க்குப் பூப்பு உண்டாம் நாளிலிருந்து பதினைந்துநாள் வரையில் அவரை மருவாதிருந்து, அதன்பிற் சிலநாள் வரையில் அவரை மருவுகின்றனர். இவ்வாறு செய்தலாற் பெரும்பாலுங் கருக்கூடாமல் விலக்கலாமேனும், இதன்கட் சிலதவறுகள் நேர்ந்து விடுதலால், எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாகக் கருவுண்டாய் விடுகின்றது. மகளிர் சிலர்க்கு இருபத்திரண்டு நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு உண்டாகின்றது; வேறு சிலர்க்கு இருபத்தைந்து நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு வருகின்றது; மற்றுஞ் சிலர்க்கு முப்பது நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு நிகழ்கின்றது; இன்னுஞ் சிலர்க்குச் சில திங்களில் இருபத்திரண்டு நாளிலுஞ், சில திங்களில் இருபத்தைந்து நாளிலுஞ், சில திங்களில் முப்பது நாளிலும் அது வருகின்றது. பூப்பு நிகழ்ந்த பதினைந்து நாட்கட்குப்பின் மருவினாலும், வித்துநீரில் உள்ள புழுக்கள் சில கருப்பைக்குட்புகுந்து பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையில் உயிரோடிருக்கின்றன. மறுபடியும் மாதர்க்குப் பூப்புண்டாம்போது அதனொடு கலந்துவருங் கருமுட்டையுடன், அங்ஙனம் உயிரோடிருக்கும் வித்துநீர்ப்புழு ஒன்றுகூடிக் கருவினை உண்டாக்கிவிடுகின்றது. ஆகையால், இம்முறையைக் கைப்பற்றினவர்கள் ஏமாந்து போகின்றனர். இனி, அவர்கள் அங்ஙனம் ஏமாறுதபடி இம் முறையைக் கொண்டு கருவிலக்க

* See Dr. Marie C. Stopes' 'Wise Parenthood,' pp. 49, 50; and her 'Married Love' Ch. VIII.

† ஹடயோகப் பிரதீபிகை, ௩-ஆம் இயலில் இதனியல்பு காண்க.

வேண்டுமானல், யாம் கூறுகின்றபடி செய்தல் வேண்டும். தம் மனைவிமார்க்குப் பூப்பு நிகழுங் காலத்தை ஒரு குறிப்பேட்டில் விடாமற் குறித்துவரல் வேண்டும். இருபத்திரண்டு நாட்கட் கொருகாற் பூப்பு நிகழப்பெறும் மாதரைப் பதினைந்துநாட்கட்கு மேல் இருபத்தொருநாள் வரையில் மருவுதற்கு ஆறுநாட்களே இடையிலிருக்கின்றன. இந் நாட்களில் மருவியபின் விந்துநீரில் உள்ள புழுக்கள் பெண்குறிக்குழாயிலுங் கருப்பையிலுந் தங்காத படி அவ்வுருப்புகளை இவ் ஆறுநாட்களுக்குட் கழுவி வெளிப் படுத்தல் வேண்டும். எங்ஙனங் கழுவுவதெனிற் கூறுதும். பெண் குறிக்குழாயுங் கருப்பையும் மிகமெல்லிய தன்மையுடையவாகை யாற், குளிர்ந்தநீர்விட்டுக் கழுவுதலாகாது; குளிர்ந்தநீர் அங்குச் சென்றால் மாதர்க்கு நீர்க்கோவை உண்டாம்; ஆதலால், மிக்க சூடு இல்லாமல் வெதுவெதுப்பாயுள்ள நீரிற் சிறிது உப்பைக் கரைத்து, வேப்பெண்ணயுஞ் சிறிது கலந்து, அங்ஙனங் கலந்த வெந்நீரை நீரேற்றியில் (எநிமா-enema) நிரப்பி, அதன்பிற், பயின் (ரப்பர்க்) குழாயின் முனையிற் பெண்குறியின் உட்செல் லுஞ் சிறிது வளைந்த கருவியை அதன்மேலுஞ் சிறிது வேப்பெண் ணெயைத் தடவிக்கொண்டபிற் கீழே படுத்து, அதனைக் குறியி னுட் செலுத்தினாற் குறியின் குழாயிலுங் கருப்பையிலும் உள்ள புழுக்களை அந் நீர் கழுவி வெளிப்படுத்திவிடும். உப்பும் வேப் பெண்ணெயும் அந்நீரிற் கலத்தல் ஏன்என்றால், விந்துநீர்ப் புழுக் களின் உடம்பு உப்புநீரிற் கரைந்துவிடும்; வேப்பெண்ணெயிலும் அப் புழுக்கள் உயிர்வாழமாட்டா. இன்னும் வேப்பெண்ணெயை இப் வுப்புநீரிற் கலப்பதைவிடப், புணர்தற்குத் துவங்கும் முன் னரே அதனை ஆண்குறியிற் சளிக்கப் பூசிப், பின்னும் அவ்வாண் குறியின் வாயிலாகவே அவ் எண்ணெயைப் பெண்குறியின் கருப்பைக்கீழ்முகைவரையிற்போகச்செய்து,அதன்பிற்புணர்ச்சி செய்தால், அதன்கண் வெளிப்படும் விந்துநீர்ப் புழுக்கள் வேப் பெண்ணெயிற் கலந்து உடம்புகரைந்து மடிதலின், அவை கருப் பையுட் புகமாட்டா. இங்ஙனஞ் செய்தாற் புணர்ந்தவுடனே, பெண்குறியின் உட்பகுதியை மேற்சொன்னபடி உப்புநீர் செலுத் திக் கழுவவேண்டுவது வேண்டா. புணர்ச்சிக்குப்பின் வரும் அயர்ந்த துயிலினின்றும் இருவரும் எழுந்து துன்புறுதலும்

வேண்டா. மறுநாட்காலையில் மேற்சொன்ன உப்புநீரை யுட் செலுத்திக் கழுவிவிடலாம்.

ஆனாலும், இம்முறையானது மாதர்க்குப் பூப்புநிகழ்ந்த பதினைந்து அல்லது பதினாறுநாட்கட்குப் பின் புணர்வார்க்கே பயன் றருவதாகும். அஃதென்னை? வேப்பெண்ணெயில் விந்துப்புழுக்கள் உயிர்வாழா வென்பது மேலே சொல்லப்பட்டமையாற், பூப்பு நிகழ்ந்த நான்காம் நாளிலிருந்தும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ் சளிக்கப் பூசிக்கொண்டு புணர்ந்தால், விந்துநீர்ப்புழுக்கள் அதில் மடிந்துபோமல்லவோ வெனின்; அற்றன்று, பூப்புநிகழ்ந்த நான்காம் நாளிலிருந்து பதினைந்துநாள் வரையிற் கருமுட்டையானது கருப்பையுட் சுருசுருப்பா யிருக்குமாதலால், அக்காலத்திற் புணர்ச்சியில் வெளியாகும் விந்துநீர்ப்புழுக்களிற்சில வேப்பெண்ணெய் படாத ஓர் எள்ளளவு இடம் இருப்பினும், அதன் வாயிலாகச் சாகாது உள்நுழைந்து கருமுட்டையுடன் கூடிக் கருவினை உண்டாக்கி விடுதலுங் கூடும். ஆதலாற், பூப்பு நிகழ்ந்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்கள்வரையில் வேப்பெண்ணெயைப் பூசிப் புணர்தலாலேயே கருக்கூடுதலை விலக்கிவிடலா மென்று உறுதியாகச் சொல்லல் இயலாது. ஆனாலும், வசதியுள்ள கணவன் மனைவிமார் பூப்புநிகழ்ந்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்களிலும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ்சளிக்கப்பூசிப்புணர்ந்துகருக்கூடுகிறதா இல்லையா என நன்காராய்ந்து பார்த்துத் தாங் கண்ட முடிபை எமக்கு அன்புகூர்ந்து தெரிவிப்பாராயின், அதனை யாம் உலகிற்குப் பயன்படுமாறு வெளிப்படுத்துவேம். புணர்ச்சிக்கண் வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால் இன்னும் ஒரு பெருநன்மை உண்டாகின்றது; அஃதென்னென்றால், மாதர் ஆடவர்க்குக் குறிகளிற் கொறுக்கு முதலான நோய்கள் இருந்தால், அந்நோயின் நச்சுப் புழுக்கள் வேப்பெண்ணெயில் மாண்டுபோக, அந்நோய் ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவர்க்கு ஒட்டாது. ஆனால், வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள், ஆண்குறி நெருங்கி யியங்குதற்கு ஆகாவாறு பெண்குறிக் குழாய் தளர்ச்சி யுறுகின்றதே யெனத் தடை நிகழ்த்தல் கூடும். பெண்குறிக்குழாய் அங்ஙனந் தளர்ச்சி யுறுதலால் மாதர்க்குப் புணர்ச்சி யின்பஞ் சிறிது குறைபடுதல் உண்மையே யென்றாலும், வேப்பெண்ணெய் பூசுதலால் வரும்

பெரும்பயன் கருதி இச் சிறு குறைபாட்டைக் கருதலாகாது. பெண்குறிக் குழாய் மிகத் தளர்ச்சியுற்றால் மனைவியின் தொடைகளை நெருங்கவைத்து மருவினால் அச் சிறுகுறைபாடும் இல்லையாகும். மனைவி இங்ஙனம் மருவுதலை மிக விரும்பினாலன்றி இது வேண்டற்பாலதன்று; ஏனென்றால், புணர்ச்சியின்ப மிகுதிக்கு ஆண்குறியின் முனையுங், கருப்பைக்கீழ் முகைமுனையும் ஒருங்கு செறியப் பொருந்துதலே இன்றியமையாததா மாகலினென்க.

இனி, ஒருசாரார் கருக்கூடுதலைத் தவிர்த்தற்குப் பின்வருமாறு மருவுதல் வேண்டுமென்ப. கணவனும் மனைவியும் அன்பினால் அகங்குழைந்துருகி, இன்புறு சொன்மொழிந்து, ஒருவரையொருவர் ஆரத் தழுவி, முத்தங்கொண்டு, இதழ் சுவைத்துங்; கணவன் மனைவியின் கொங்கைமுகந் தைவந்து, கடிதடப் புறவுறுப்பினைக் குறிமுனைபால் இன்புற உரைசிப், பின்னர் நினைவைத் தன்வயப்படுத்து விந்துநீர் வெளிப்படாவாறு நெடுநேரம் புணர்ந்து, மனைவிக்கு இன்பம் முற்றியவுடன் விந்து நெகிழாமலே புணர்ச்சியினின்று விலகியும்; இன்பந்துய்க்கப் பழகிக்கொள்வராயின், அஃதவர்க்குக் கழிபேரின்பம் பயந்து இருவருடம்பையும் உயிரையும் என்றும் இளமையொடு வளமுற வாழச்செய்யும் என்பதே அவரது அறிவுரை.* இவ்வாறு மருவுதலாற் கணவற்கு விந்து நெகிழாமையின், அது கருப்பையுட் செல்லுதலுங் கருவினைத் தோற்றுவித்தலும் இல்லையாய் ஒழிதல் திண்ணமேயாமென்பதூஉம் அவர்தங் கோட்பாடு. ஆனால், அங்ஙனம் விந்து நெகிழாமற் றடைசெய்துநிறுத்தல் "காற்றைப்பிடிக்குங்கணக்கறிந்து" தவப்பயிற்சியில் தேர்ச்சிபெற்றார்க்கன்றி ஏனையோர்க்குச் சிறிதுங் கைகூடாதென்பது எமது கருத்து. எத்துணை மங்கையரை மருவினும் யோகிகள் விந்துவிடார்கள் என்ற ஆசிரியர் திருமூலர் அருளிச்செய்த அருளுரை யோகத்தேர்ச்சி யுடையார்க்கன்றி ஏனையோர்க்கு ஆகாதென்க. அதுவேயுமன்றிப், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்மகனிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துநீர் பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகையிற் படும்போது, அஃதவர்க்குச் சொல்லொணாப்பேரின்பத்தை விளைக்கின்றதென இதனைநன்காராய்ந்து கண்ட மேரிஸ்டோப்ஸ் (Marie Stopes) அம்மையார் நுவலுத

---

* Read Harry Gaze's 'How to Live for Ever'.

வின், விந்து நெகிழாத புணர்ச்சி மனைவிக்குப் புணர்ச்சி முடிவி லெழும் பேரின்பத்தைப் பயவாதென்பது தேற்றமாம். அது கண வற்கும் அவ்வின்பத்தினை நிறைவுசெய்யா தென்பதே எமக்குங் கருத்தாகும். ஆதலால், இம்முறை அருந்தவத்தோர்க் கன்றி ஏனையோர்க்குப் பயன்படாதென விடுக்க.

இனி, மற்றும் ஒருசாரார், புணர்ச்சி முடிவின்கண் ஆண் மகற்கு விந்து வெளிப்படு நேரத்தில் அவன் தன் ஆண்குறியினை வெளியே உருவிவிடுவனாயின், விந்துநீர் வெளியே ஒழுகிப்போ கப், பெண்மகட்குக் கருக்கூடுதல் இல்லையாய் ஒழியும் என்பர். புணர்ச்சி யின்பத்திற் படிந்துநிற்கும் ஆண்மகற்கு அவ் வின்பம் அவன் வயமின்றி அவனை மீதூர்ந்து நிற்குங்காலம் அவற்கு விந்து நீர் பெண்குறியினுட் பாயும்நேரமேயாம். அந்நேரத்தில் ஆண் குறியின் முனையுங் கருப்பைக் கீழ் முகையும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருங்கு செறியாவிட்டால் அவ்வின்பங் கலைந்து இருவர்க்கும் பெருந் துன்பத்தைத் தரும். இன்பம் நுகரப்போய் இவ்வாறு துன்புறதலைவிட அதனை நுகரப்புகாது வாளாதிருத்தல் நன்றன் றோ? ஆகையாற், செய்தற்கு ஏலாத இம்முறையைச் செய்வார் சிலர் இருத்தல் கூடுமேனும், இதனை யருவருத்துவிடுதலே செயற் பாலதா மென்க. மேலும், புணர்ச்சிமுடிவில் வெளிப்படும் விந்து வினாலேதான் கருக்கூடுகின்ற தெனக் கருதுவதும் பிழையே யாகும். புணர்ச்சிக்குமுன் ஆண்குறியிலிருந்து கசிந்து பெண் குறிக்குழாயை வழுவழுப்பாக்கும் பிசின் நீரிலுங் கருவினை உண் டாக்கும் புழுக்கள் இருக்கின்றன வென்று, இஞ்ஞான்றை மருத் துவ ஆசிரியர்கள் ஆராய்ந் துரைத்தலின், விந்துநீர் வெளிப்படு தற்குமுன் புறங்கசியும் இப்பிசின்நீர் பெண்குறிக்குழாயிற் பட் டாலுங் கருக்கூடிவிடும். விந்துநீர் கருப்பைக்குட் சென்றாற்றான் கருவுண்டாம் என்று நினைப்பதும் பிசகாகும். பிசின்நீரிலிருந் தாவது விந்துநீரிலிருந்தாவது ஒரு கடுகளவு நீர் பெண்குறியின் வெளிப்புறத்தே பட்டாலும் அந் நீரிலுள்ள புழுக்கள் அக்குறிக் குழாயினூடுவிரைந்துசென்று கருப்பைக்நுட்புகுந்து, அங்குள்ள கருமுட்டையுடன் ஒருங்குகூடிக் கருவினையுண்டாக்கி விடுகின் றனவென்று மருத்துவ ஆசிரியர்கள் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின் றனர். ஒருகால் ஒரு மருத்துக் கழகத்திலிருந்த ஓரிளமங்கையின்

பெண்குறி முகப்பிலே ஒரு கடுகளவு விந்துநீரை எடுத்துவைக்க, அவளுக்கு உடனே கரு வுண்டாயிற்று. இதுபோன்ற பல ஆராய்ச்சிகளாற் பிசின்நீராவது விந்துநீராவது உள்ளே செல்லா மற் கடிதட வாயிலிலே பட்டாலுங் கருவுண்டாதல் கண்கூடாக அறியப்பட்டுக் கிடத்தலின், புணர்ச்சி யிறுதிக்கண் வெளியாம் விந்துநீரை உள்ளே செல்லவிடாமல் ஆண்குறியை வெளியே யிழுத்து, அதனை ஒழுகவிடுதலினாலேயே மாதர்க்குக் கருவுண் டாதலைத் தடுத்துவிடலா மெனக் கருதுவது சிறிதுங் கைகூடா தென விடுக்க.

இனிப், பின்னும் ஒருசாரார் பயின்பையை (Rubber sheath) ஆண்குறிமேற் புகுத்திக்கொண்டு மாதரை மருவினால், விந்துநீர் அப்பையினுள்ளேயே யிருக்குமாகையாற் கருக்கூடுதலைத் தவிர்த் தற்கு இதுவே சிறந்த முறையாமென்பர். பெண்குறிக் குழாய் மிக மெல்லியதோலால் அமைக்கப்பட்டுள்ளதாகலின், அதனைப் போலவே மென்மைவாய்ந்த ஆண்குறியைத் தவிரக், கைவிரல் பட் டாலும் எரிவெடுக்கும் அதனுட் பயின்பையொடு கூடிய ஆண் குறி உரைசின் அஃது எரிவெடுக்கு மென்பதை யாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! அற்றன்று, ஆண்குறியைப் புகுத் திய பயின்பையின்மேல் வேப்பெண்ணெயைச் சளிக்கப் பூசிப் புணர்ந்தால், அங்ஙனம் அஃது எரிவெடாதெனின்; அஃதொக் கும்; ஆனாலும், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்குறியிலிருந்து வெளி யாம் விந்துநீர் பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முனையிற் சென்று பட்டாலன்றி அவட்குப் புணர்ச்சியின்பம் நிரம்பா தென்பதனை மேற்காட்டினமாகலின், ஆண்குறியிற் கோத்த பயின்பையின் உள்ளே தங்கிவிடும் விந்துநீர் அவட்கு அவ்வின்பத்தை நிறைவு செய்யாதென்க. ஆகவே, இம்முறையுங் கைக்கொளற்பாலதன் றென விடுக்க.

அற்றேற், கருக்கூடுதலை விலக்குதற்கு மிகச் சிறந்த முறை யாதெனிற், கூறுதும். புணர்ச்சித் துவக்கத்திலும் முடிவிலும் ஆண்மகன் மாட்டு உண்டாம் பிசின்நீரிலும் விந்துநீரிலும் உள்ள கருப்புழுக்கள், பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகைச் சிறுதுளை வழியே கருப்பைக்குட் செல்லாதவாறு அத்துளையை மூடிவிடு தலேயாம். இஃதெங்ஙனஞ் செய்யக்கூடுமெனின்; இதற்கென்றே

வெள்ளைக்கார நன்மக்களாற் செய்து விற்கப்படும் பயின் சிறு குல்லா (Small Rubber Cap)* வைக் கொண்டு அதனை எளிதிற் செய்துகொள்ளல் கூடுமென்க. இப்பயின் சிறுகுல்லா மூன்று அளவினதாக இருக்கின்றது; ஒன்று மிகச்சிறியதாய், மிகக்குள்ளமான ஒல்லிப்பெண்பிள்ளையின் கருப்பைக் கீழ்முகையைச் செறியப் பொருந்தி மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; மற்றொன்று நடுத்தர அளவினதாய்க் குள்ளமும் நீளமும் ஒல்லியும் பருமனும் இல்லாமல் நடுத்தர அமைப்புடைய பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகையை மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; இன்னும் ஒன்று சிறிது பெரிய அளவினதாய் நீண்டு பருத்த யாக்கையுடைய பெண்மகட்கும், பலமுறை மகப்பெற்ற பெண்மகட்குங் கருப்பைமுகையை மூடுதற்கு ஏற்றது. இம் மூன்றிலொன்றை வாங்கிக்கொண்ட ஒருமாது அதனைத்தானாகவே தனது கருப்பைக் கீழ்முகையிற் பொருத்திக் கொள்ளலாம். எங்ஙனமெனின்; முதலில் அவள் குந்திய நிலையிலிருந்துகொண்டு, அப்பயின்குல்லாவின் உள்ளும் புறம்பும் வேண்டுமளவு வேப்பெண்ணெய்தடவி, அதனைத்தனது இடதுகைநடுவிரல்சுட்டுவிரல்களின் இடையேமடித்துப்பிடித்து, அவ்விரல்களிலும் வேப்பெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு, பின்னர் அதனை மெல்லெனத் தனது பெண்குறிக்குழாயின் வழியே உட்செலுத்தி, உள்ளே பூமொட்டு வடிவாய் நடுவிரலுக்குத் தென்படுந் தனது கருப்பை முகையில் அக் குல்லாவை அவ்விரல்கள் இரண்டினாலுமே எளிதிற் செவ்வையாகப் பொருத்திவிடலாம். இதற்குப் பிறருதவி வேண்டுவதில்லை. அங்ஙனந் தானே செய்து கொள்ளத் தெரியாதவளுக்கு, அவள் கணவனே அங்ஙனம் அதனைப் பொருத்திவிடலாம். அக் குல்லாவுக்கும் விரல்களுக்கும் வேப்பெண்ணெய் செவ்வையாகத் தடவியிருந்தால், அவற்றைப் பெண்குறிக்குழாயில் நுழைப்பது எளிதாதலுடன் அக் குழாயும் எரிவெடாது. இவ்வாறு அக் குல்லாவைப் பொருத்திய சிறிது நேரத்திற்குப்பின் புணர்ச்சிசெய்தால், ஆண்மகனிலிருந்து கழியும் விந்துநீரிலுள்ள புழுக்கள் கருப்பையினுட் புகமாட்டா. இங்ஙனம் விந்துநீர் கருப்பையினுட் புகாதாயினும், அது கருப்பைக்

* The 'Pro Race' Cap Pessary recommended by Dr. Marie Stopes perferable. This can be obtained from any first class Chemist.

கீழ்முகையிற் சுற்றிலும்பட்டுப் பெண்மகட்கு இன்பத்தை விளைக்குமின், பயின்குல்லா பொருத்துவதால் இருவரும் எய்தும் இன்பத்திற்கு ஏதும் இடையூறு நிகழாதென் றுணர்ந்துகொள்க. அது வேயுமன்றிப், புணர்ச்சிக்குப் பின் வருந் துயில்கெடாது இருவரும் அச்சமின்றி இனிது உறங்கலாம். மற்றைநாட் காலையில் அக் குல்லாவைக் கருப்பை முகையினின்றுங் கழற்றி வெளியே யெடுப்பதற்குமுன், மேமேல காட்டப்பட் டிருக்கிறபடி இரண்டு சிறு கரண்டி உப்பு இட்டுக் கரைத்த ஓர் உழக்கு வெதுவெதுப்பான நீரை நீரேற்றிவழியாகப் பெண்குறிக்குள் ஏற்றினல், அஃது அங்குள்ள விந்துநீர்ப்புழுக்களைக் கரைத்து வெளிப்படுத்திவிடும். அதன்பின், உள்ளே கருப்பைக் கீழ்முகையிற் பொருத்தியிருக்கும் பயின்குல்லாவை நடுவிரல்கொண்டு அதன் விளிம்பைக் கிளப்பி அகற்றி வெளியே எளிதாக எடுத்துவிடலாம். வெளியே யெடுத்த அக் குல்லாவைச் சவர்க்கார நீரினுற் செவ்வையாகக் கழுவி, ஒருசிறு பீங்கான் தண்ணீரில் அதனை வைத்துவிடுக. அங்ஙனம் அதனைத் தண்ணீரில் வைப்பது எதற்கென்றால், அது கெடாமல் நெடுநாட் பயன்படுதற்கேயாம்; தண்ணீரின்றி வெறிதாய் வைத்திருந்தால் அது சிலநாட்களிற் கிழிந்துவிடும்.

இனிப், பயின்குல்லாவைப் பொருத்தியபின் மேல்நாட்டு மருந்துக்கடையில் விற்குங் கரைமருந்து (Chinosol Solubles) வாங்கி, அதில் ஒருசிறு துண்டைப் பெண்குறிக்குழாயின் அகத்தே நுழைத்துவிட்டால் அஃது அங்கே கரைந்து நெய்வடிவாக நிற்குமென்றும், அப்போது விந்துநீர் அங்கே பாயுமாயின் அதிலுள்ள கருப்புழுக்களை அந் நெய் கரைத்து மாய்க்கு மென்றும், இங்ஙனம் பயின்குல்லாவானது கருப்புழுக்கள் கருப்பைக்குள் நுழையாமல் தடைசெய்யக், கரைமருந்தானது அவற்றைக் கரைத்து மாய்த்தலால் இவ்விரண்டையும் ஒருங்கு பயன்படுத்துவார்க்குக் கருக்கூடாமல் விலக்குதல் திண்ணமாமென்றும் மேரிஸ்டோப்ஸ் அம்மையார் கூறுகின்றார். கருக்கூடுதலைத் தவிர்க்குங் கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் அவ்விரண்டையும் பயன்படுத்தி மறுநாட்காலையில் உப்புவெந்நீர் விட்டுப் பெண்குறியைக் கழுவிய பின் பயின்குல்லாவைக் கழற்றி வெளியில் எடுத்துவிடலாம். அவ்வளவு கட்டாயத்தில் இல்லாதவர்கள், முதலில் வேப்பெண்ணை

யைப் பயன்படுத்தி, மறுநாள் குறியை உப்புவெந்நீர் செலுத்திக் கழுவுதலே போதும். வேப்பெண்ணெய்ப் பயன்படுத்தியுங் கருக் கூடுதலை விலக்க முடியாவிட்டால், அதன்பிற் கரை மருந்தைப் (Chinosol Solubles)* பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். அதுவுங் கருக் கூடுதலைத் தடைசெய்யாவிட்டால், அதன்பிற் பயின்குல்லாவை யாம் முன்னே கூறியபடி கருப்பை முகையிற் பொருத்தி விடலாம். இதனைப் பொருத்துவது மட்டுஞ் சிறிது கருத்துடன் செய்தல் வேண்டும். பயின் குல்லாவின் நடுமையங் கருப்பை முகை நடுமையமாகிய சிறுதுளையைச் சென்று பொருந்தி அதனை அடைத்துக்கொள்ளும்படி பெண்மகள் தன் நடுவிரலாற் றன் கருப்பைக் கீழ் முகையைத் தடவிப் பார்த்துக் கருத்தாக அதனைப் பொருத்துதல் இன்றியமையாதது. குல்லாவின் நடுமையம் முகையின் சிறுதுளையை விலகிச் சாய்வாகப் பொருத்தப்படுமாயின், அது பொருத்தியும் பயன் இன்றாம். என்னெனிற், சாய்வில் இடுக்கிருக்குமாயின் அதன்வழியே வித்துநீர்ப்புழுக்கள் கருப்பையுட் புகுந்துவிடும். ஆதலால், இதிற் பிழைபடாமற் செய்வது இதனைப் பயன்படுத்தும் மாதர்க்கு முதன்மையாகும். தாமாகவே பயின் குல்லாவைப் பொருத்திக்கொள்ள மாட்டாதவர்கள், வெள்ளைக்கார மருத்துவமாதரிடஞ் சென்று, அவரால் அது செய்யக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும் என்று உணர்க.

இனிப், பெண்மக்கட்குக் கருவுண்டாகாமல் விலக்குதற்கு மற்றொரு திட்பமான முறையிருக்கின்றது. அதாவது, ஆண்மக்கள் தமது ஆண்டன்மை பிழவாமலே தம்மை மலடாகச் செய்து கொள்ளுதலேயாம். வெள்ளைக்கார மருத்துவத்தில் தேர்ந்தவர்களிடஞ்சென்றால் அவர்கள் எவரையும் எளிதிலே (Sterilise) மலடாகச் செய்துவிடுவார்கள். அங்ஙனஞ் செய்துகொண்டபின் தம் மனைவியரை எத்தனைகாலம் மருவினாலுங் கருவுண்டாகாது. அமெரிக்கா தேயத்திலுள்ள ஆண்பாலாரில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இங்ஙனந் தம்மை மலடுபடுத்திக் கொண்டு, தாமுந் தங் குடும்பத்தாரும் இனிது வாழ்கின்றார்கள். அவரைப்போலவே, நம் நாட்டவருஞ் செய்துகொண்டு இனிதுவாழ்தலிற் கருத்தூன்றக் கடவராக!

* The 'Pro Race' Chinosol Solubles preferable.

இருபத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

நோய் இல்லா நீண்டவாழ்க்கை

இதுகாறும் விரித்து விளக்கிய பகுதிகளிலிருந்து, விலங்குகளுக்கு இல்லாத பகுத்துணர்வு வாய்ந்து பிறந்த மக்கள் தமது நன்முயற்சியினாலே நோயில்லாத நீண்டவாழ்க்கையினராய் நூறு ஆண்டுவரையில் இனிதுவாழலாமென்பது நன்குவிளங்கும். இது கொண்டு நூறாண்டு வரையிற்றான் மக்கள் உயிரோ டிருத்தல் கூடும்; அதற்குமேல் உயிரோடிருத்தல் இயலாதென்று கருதி விடற்க. நூறாண்டுவரையில் நன்கு உயிர்வாழப் பழகிக்கொண்டவர்கள், அப்பழக்கத்தை விடாமற் பின்னும் பழகப்பழக நூறாண்டுக்குமேல் இருநூறு முந்நூறு ஆண்டுகளும் அதற்குமேலும் உயிர்வாழ்தல் எளிதிற் கைகூடுவதே யாகும். இஞ்ஞான்றும் முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக முழுநலத்தோடு உயிர்வாழும் ஒரு சீனர் சீனதேயத்தில் விளங்குகின்றார். அவரது நீண்ட வாழ்நாளை வியந்து அத்தேயத்து அரசினர் அவர்க்கு மிக்க சிறப்புச்செய்து வருகின்றார்கள். இன்னும் அவரைப்போலவே நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்ந்தார் சிலரை இந்நூலின் முதலத்தியாயத்திலும் எடுத்துக்காட்டி யிருக்கின்றேம்.

அற்றேற், பிறப்பு உள்ளபோதே இறப்பும் உளதென்பது கண்கூடாய்க் காணப்பட்டு வருவதொரு நிகழ்ச்சி யன்றோ வெனின்; அற்றன்று; நாம் இருந்து உயிர்வாழ்தற்கென்று இறைவனால் வகுத்துக் கொடுக்கப்பட்ட இவ்வுடம்பை நாம் பழுதாக்கி விடுதலினாலேயே, மறுபடியும் இறைவன் நம்மை வேறொருபிறவியிற் புகுத்தி நமக்கு மற்றுமொரு புதியவுடம்பைக் கொடுக்கின்றான். அதனையும் நாம் பழுதாக்கிவிட மேலுமொரு புதியவுடம்பைக் கொடுக்கின்றான். இங்ஙனம் எண்ணிறந்த வுடம்புகளைச் சிறிதும் அயர்வின்றி அருவருப்பின்றி இறைவன் நமக்கு ஓவாது படைத்துக்கொடுத்து வருவதெல்லாம், எந்தப் பிறவியிலாயினும் நாம் மெய்யறிவு வரப்பெற்று அப்பிறவியைப் பாழாக்காமல் நீள

யுயிர்வாழ்ந்து, நம்மைப்பொதிந்த ஆணவமலத்தடையை முழுதுங் களைந்து, இனிப் பிறவியெடுப்பதற்கு இடனின்றி இறைவன் றிருவருளின்பத்திற் படிந்தொன்றாகி என்றும் பெயராப் பேரின்ப வாழ்வில் அமர்தற்கேயாம். எண்ணிறந்த பிறவிகளைப் படைத்துக்கொடுக்கும் ஒழியா வேலையை இறைவனுக்குத் தராமல், இப்பிறவியையே நமது பகுத்தறிவுமுயற்சிகொண்டு மிகநீளச்செய்து, அவ்வாற்றால் நமதுயிரைத் தூய்தாக்கி, இதிலிருந்தபடியே இறைவன் றிருவடியைத் தலைக்கூடப் பெறுவமாயின், அது நம் ஆண்டவனுக்கு எவ்வளவு உவப்பாய் இருக்கும்! நமக்கு நம் தந்தையாயினான் அமைத்துக் கொடுத்த ஓரழகிய வீட்டை நாம் கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து, அஃதிடையிடையே பழுதுறுந்தோறும் அதனைப் புதுப்பித்து, அதன்கண் நீள இருந்து உயிர் வாழ்ந்து வருகுவமாயின் அது நம் தந்தைக்கு எவ்வளவு மகிழ்வினைத்தரும்! அவ்வாறின்றி, அவன் முதலிற் கட்டிக்கொடுத்த ஒரு வீட்டைச் சில நாட்களிற் பாழாக்கித், திரும்பவும் மனம் வருந்தி அவன் அமைத்துவைத்த மற்றொரு வீட்டையும் அங்ஙனமேசிலநாட்களிற் பாழாக்கி, இங்ஙனமே அவன் அடுத்தடுத்து அமைத்துத் தருந்தோறும் அவ் அரிய இல்லங்களையெல்லாம் நாம் தொடர்பாக அழித்து வருகுவமாயின், அக் கொடிய செய்கையால் நாம் அளவின்றித் துன்புறுதலொடு நம் அன்புறு தந்தையையும் நீளத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி, அவனுக்கு நம்மாட்டு அளவிறந்த அருவருப்பினையும் ஆறாச் சினத்தினையும் விளைவிப்போம் அல்லமோ? ஆதலால், இறைவன் அருள்கனிந்து கொடுத்த இம் மக்கட் பிறவியை நம்மால் இயன்றமட்டு மெல்லாஞ் சிறிதுஞ் சோம்பாது நின்று பாதுகாத்து நீண்டு வாழச் செய்குவமாயின், இறைவன் றிருவருளும் நமது முயற்சிக்கு உற்றதுணையாயிருந்து, அதனை மேலும் மேலும் நீண்டு நிலவச் செய்யுமென்று கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். அற்றேல், மாணிக்கவாசகர் திருஞானசம்பந்தர் முதலான நம் தெய்வஆசிரியரெல்லாம் நீண்டகாலம் உயிர் வாழாது மறைந்துபோய தென்னையெனின்; அவரெல்லாம் மேற் சென்ற பிறவிகளில் மிக நீளவாழ்ந்து, பின்னெடுத்த பிறவியில் முற்றுந் தூயராகித் தாம் உலகத்திற்கு ஆற்றவேண்டும் பேருதவிகளை ஆற்றியபின், இங்கிருக்கவேண்டுவதின்மையின் இறைவன்

திருவருள் ஒளியிற் கலந்துவிட்டனராகலான், அவர்க்கு இனிப் பிறவியில்லையென்பதூஉம், பிறவியாற் பெறுவனவெல்லாம் முடித்துப் போயினவென்பதூஉம் உணர்ந்துகொள்க. இவ்வுண்மை,

''மைப்பொலியுங் கண்ணிகேள் மாலயனோ டிந்திரனும்
எப்பிறவியுந்தேட என்னையுந் தன் இன் அருளால்
இப்பிறவி ஆட்கொண்டு இனிப் பிறவாமே காத்து''

(திருவம்மானை, ௧௨) எனவும்,

''அவமாய தேவர் அவகதியில் அழுந்தாமே
பவமாயங் காத்தென்னை ஆண்டுகொண்ட பரஞ்சோதி
நவமாய செஞ்சுடர் நல்குதலும் நாம் ஒழிந்து
சிவமானவாபாடித் தெள்ளேணங் கொட்டாமோ'' (திருத்தெள்ளேணம், ௪) எனவும் மாணிக்கவாசகர் தமக்குப் பிறவியொழிந்தமையுந், தாம் சிவமாந்தன்மை பெய்தினமையுந் தெளியவுணர்ந்த மனத்திட்பத்தோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும், அங்ஙனமே திருஞானசம்பந்தரும்,

''அப்பரிசிற் பதியான அணிகொள் ஞானசம்பந்தன்'' எனத் திருப்பிரமபுரப் பதிகத்தில் ''ஒப்பரிய பூம்புகலி'' என்னுஞ் செய்யுளில் தாம் சிவமாந்தன்மை பெற்றமையும், ''வடிகொள் வாவி'' என்னுஞ் செய்யுளில் ''அந்தமில் ஞானசம்பந்தன்'' எனத் தாம் இறவாநிலை யடைந்தமையும் நன்கறிந்த மனவுறுதியோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும் ஐயமின்றித் தேறப்படுமென்க. ஆகவே, அவர்போல் முற்றுணர்வு பெறும்வரையில், நாம் நமக்குக் கிடைத்த இவ்வரிய மக்கட்பிறவியை நம்மால் ஆனமட்டும் முயன்று நீண்டகாலம் இருக்கச்செய்து, நமதுயிரையும் புனிதமாக்கி, இறைவன் திருவருள் ஒளியில் நமதுணர்வைப் படிவித்த வண்ணமாய் வாழ்ந்து வருதற்குக் கடைப்பிடியாய் நிற்றல்வேண்டும். இங்ஙனம் நம் உயிரையும் உடம்பையுந் தூயவாக்கி நீண்டு வாழச்செய்தலிற் கருத்துவையாது, எந்நேரமும் மனைவி மக்கள் உற்றார் மற்றார்க்குப்பாடுபடுதலினும், ஏராளமாகப்பொருள்திரட்டித் தொகுப்பதினும், வெளி மினுக்கான பட்டங்கள் நிலைகள் பெறுவதிலுங் கருத்தைச்செலுத்தி அம்முயற்சியிலேயே முனைந்து நிற்பவர்கள் ஐயோ! பருவம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிவார்கள்! அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களும் ஏமாந்து மிகவுந் துன்புறுவார்

கள்! இப் பிறவியில் வீண்பாடு பட்டு அவர்கள் இறந்தொழிந்த வுடனே எல்லாம்வல்ல இறைவன் அவர்களுடைய நல்வினைதீவினைகட்கு ஏற்றபடி அவர்களை மக்கட்பிறவியிலோ அன்றி விலங்கின் பிறவியிலோ திரும்பவுஞ் செலுத்துவான். அங்கும் இப்படியே வீண்பாடு படுவாராயின், அப்பிறவியும் ஒழிய மேலும் வேறுபிறவி வரும். இவ்வாறு இடையறு தொழுகும் நீரோட்டம் போல் தொடர்பாகவரும் பிறவிகளிற் சென்றசென்று துன்புறுவராயின், அவர் அங்ஙனந் தம்மைத் தூய்மைசெய்யாமற் பிறர்க் குழைத்தும் பொருள்சேர்த்தும் உயர்ந்த பட்டங்கள் சிறந்த நிலைகள் பெற்றும் அடைந்த பயன் யாது? "நீ உலகம் எல்லாம் ஒருங்கு பெற்றாலும் நின் உயிரை இழந்துவிடுவையாயின் யாது பயன்?" என்ற கிறித்து முனிவரின் அமுதவுரை ஒவ்வொருவருள்ளத்திலும் பசுமரத்து ஆணிபோற் பதிந்துநிற்கற்பாலதாகும். உடம்பையும் உயிரையும் ஒருங்கு வளர்க்கும் அரும்பெருஞ் சிறப்பினை நமக்கு அறிவுறுத்துதற்கன்றோ நம்மாட்டு அருள்பெரிதுடைய நம் தெய்வத் தவ ஆசிரியரான திருமூலர்,

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே" என்றும்,
"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே" என்றும் அருளிச் செய்தனர். ஆதலால், எந்த முயற்சியைச் செய்தாலும் எந்த நிலையிலிருந்தாலும், உடம்பையும் உயிரையுந் தூயவாக ஒருங்கு வளர்த்தலில் முதல் நாட்டமும், அதற்கு மாறுகாத மற்றவகைகளில் இரண்டாவது நாட்டமும் வைத்தலே பகுத்துணர்வு வாய்ந்த மக்கட்பிறவி யெடுத்தார்க்கு இன்றியமையாததாகும். இவ்வின்றியமையாமையினை வற்புறுத்தி, நீண்டவாழ்க்கைக்குரிய முறைகளை விளக்கமாகத் தெரிவிக்கப்புகுந்ததனாலும், இத்துறையில் எழுதப்பட்ட வேறு சிறந்த நூல்கள் இதுகாறும் தமிழில் வந்திலாமையினாலும் இந்நூலை இத்துணை விரிவாக எழுதலாயினேம்.

இனி, மேலத்தியாயங்களிற் சொன்னபொருள்களைக் கருத்தூன்றிக் கற்று அவற்றின்படி நடப்பார்க்கு நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கை இரவிற்குப்பின்வரும் பகல்போலத் தானாகவே வரும். என்றாலும், நோயில்லா வாழ்க்கையென்பது நோய் அணுகப் பெறாத வாழ்க்கையென்றும், மக்கள் தமக்கு இயற்கையேயுள்ள சிற்றறிவால் மேற்சொன்ன நன்முறைகளினின்றும் வழுவிப் பலவேறு நோய்கொண்ட விடத்து அவற்றைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் முறைகள் தெரிந்தாலன்றி அவர்கள் இனிது நீடுவாழ்தல் எலாமையின் அவைதம்மைத்தீர்த்து வாழும் வாழ்க்கையென்றும் இரு பொருள் தந்துநிற்றலின், மேலத்தியாயங்களில் விளக்கிக்காட்டிய முறைகளின்படி நடந்து நோய் அணுகப்பெறாது வாழ்ந்தவர்கள், ஒரோவொருகால் அம்முறைகளினின்றும் வழுவி நோய்களாற் பற்றப்பட்ட விடத்து அவைதம்மைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதற்கேற்ற முறைகளைத் தெரித்துரைத்தல் வேண்டுதலின், நோய்கள் வருமாற்றையும், வந்தநோய்கள் தீர்த்துக்கொள்ளுமாற்றையும் இதன்கண் விளக்கப்புகுவாம்.

நோய்வருதற்குக் காரணங்கள் :- தூயகாற்றும்பகலவன் ஒளியும் நன்கு உலவாத ஒடுக்கிடங்களில் நீள இருத்தல், வெயிற்காலத்துங் குளிர்காலத்தும் உடம்பில் வெப்பதட்பங்கள் மாறி நிற்குமாறு செய்துகொள்ளாமை: அதாவது வெயிற்காலத்தில் உடம்பு குளிர்ந்த நிலையிலுங் குளிர்காலத்திற் கத கதப்பான நிலையிலும் இருக்கச் செய்துகொள்ளாமை, தலைமுழுதற்கும் பருகுதற்கும் புழங்குதற்கும் பயன்படுத்தும்நீர் மலநீர்க்கலப்பு சகதிநீர் சாக்கடைநீர் பிணநீர்க்கலப்பு இல்லாததாகத் தெரிந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தாமை, வீடுகளிற் குப்பை கூளங்களும் அழுக்குஞ்சகதியும் முடைநாற்றமும் மிகுந்திருக்க விடுதல், நச்சுநீருள்ள விலங்கின் இறைச்சி மீனிறைச்சி பறவையிறைச்சிகளை விழுங்குதல், சைவவுணவுப் பொருள்களினும் நஞ்சுள்ளனவாகிய காப்பி தேயிலை கோக்கோ மரப்புளி மிளகாய் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுதல், உணவுகளைக் களிம்பு துரு முதலான நஞ்சுள்ள செப்புப் பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் இரும்பு அலுமீனியப் பாண்டங்களிற் சமைத்தல், உடம்பின்நிலை யறியாமல் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீரிற் றலைமுழுகல், பலநாள் தலைமுழுகாதிருத்தல், நாடோறுந் தூய ஆடை

கள் உடுத்தாமல் அழுக்கும் முடைநாற்றமும் உள்ள ஆடைகளைத் தொடர்ந்துடுத்தல், மிகுசினம் மிகுதுயரம் மிகுகவலை மிகுதிகில் அடைதல், உரத்தகுரலில் தொடர்ந்து பேசல், சண்டையிடல், உடம்பினளவுக்குமேல் ஓடல் குதித்தல் ஆடல், உடம்புக்கு வேண்டுமளவு உடற்பயிற்சி செய்யாமை, தொற்று நோய்களும் பிறநோய்களும் உள்ளவர்பால் நெருங்கநேர்ந்தால் அவை தம்மைத் தொடராதிருக்கும் முறைகளை விழிப்பாகப் பற்றாமை. ஊரில் தொற்றுநோய் மிகுந்துள்ள காலங்களிற் கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை, மாதர் ஆடவர் மருவவேண்டுமளவு கடந்து மருவுதல், அவர் மருவவேண்டுமளவு மருவாது தனித்திருத்தல், நோய் கொண்ட மகளிர் ஆடவரை மருவல், ஓயாது மருந்துண்டல், பசித்தபோது உணவு எடாமை, பசியில்லாதபோதும் அடுத்தடுத்து உணவெடுத்தல், உறக்கம் வருங்கால் விழித்திருத்தல், எந்நேரமும் உறங்குதல், அளவுக்கு மிஞ்சிப் படித்தல் எழுதல், அளவுக்கு மேற்பட்ட மூளை யுழைப்பு, உடம்புக்கும் மூளைக்கும் வேண்டுமளவு ஓய்வுகொடாமை முதலியனவாகும்.

நோய்வருதற்கு வாயிலான இக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து விலக்கினாலல்லாமல் நோய்கள் விலகா; நல்லமுறைகளால் அவை நீக்கப்பட்டாலும், அக் காரணங்கள் உள்ளவரையில் அவை திரும்பத் திரும்பக் கிளைத்தபடியாகவே யிருக்கும். இவ்வுண்மை கண்டே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

"நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்" என்று அருளிச்செய்தார்.

வெட்டவெட்டத் தளிர்க்குங் கொறுக்காய்ப்புளிமரத்தை முற்றும் ஒழிக்கவேண்டுமானால் அதனை வேருடன் கல்லி யகற்றல் வேண்டுமன்றோ? அதுபோலவே, நோய்வருதற்குரிய காரணங்களை ஆராய்ந்தறிந்து விலக்கினாலன்றோ திரும்ப நோய்கள் வரா வென்பது திண்ணமாம். அது நிற்க.

இனி, ஒருநோய் வந்தவுடனே அஃது இன்ன காரணத்தால் வந்ததென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்நோய் வருதற்கு வழியான அக்காரணத்தைத் தொலைப்பதுடன், வந்த அந்நோய் தீர்தற்குரிய முறைகளையுங் கடைப்பிடியாய் நின்று செய்

தல் வேண்டும். எந்தநோய் வந்தாலும் முதலில் அது மலக் குடரை வறட்டித், தீனிப்பையின் வலிவைக் குறைக்கின்றது. மலக்குடர் வறள்வதால் அதனுள் உள்ள மலச்சக்கையானது தீய்ந்துகருகி அதனைவிட்டு வெளிவராதாய்ச் சேர்ந்திருக்க, அதன் கண் உள்ள நஞ்சை அக்குடலின் நெடுகஉள்ள மணிகள் உறிஞ்சி அதனைச் செந்நீரிற் கலப்பிக்கின்றது; இதனாற் செந்நீர் நஞ்சாகி உடம்பெங்கும் ஓடி உறுப்புகளைப்பழுதாக்கி நோயை விளைக்கின்றது. மலக்குடரில் உள்ள அச்சக்கை அங்ஙனந் தீய்ந்து திரண்டிருத்தலால், அக் குடரின் மேற்பாகத்துள்ள தீனிப்பையானது அதனால் நெருக்கப்பட்டுத், தான் இயங்கவேண்டுமளவு இயங்காமலுந், தன்கண் வந்த உணவில் தான் பிரித்தெடுத்துக் கொண்ட சாறுபோக மிச்சமான மலச்சக்கையை, முன்னே தன்னினின்று கீழ்ச் செலுத்தப்பட்ட மலத்தால் அடைபட்டுக் கிடக்கும் அம் மலக்குடருக்கு மீண்டுஞ் செலுத்த மாட்டாமலும் வலிவுகுன்றி, வந்த நோய் மிகுதற்குத் தானும் ஒரு காரணமாய் இருக்கும். ஆதலால், வந்தநோய் எதுவா யிருந்தாலும் அதனை நீக்குதற்கு முதலிற் செய்யவேண்டுவது: மலக்குடரிலுள்ள பழைய மலச் சக்கையைப் புறம்படுத்தித் துப்புரவுசெய்தலே யாகும் என்று நினைவிற் பதித்துக்கொள்க. முதலிற் செய்ய வேண்டிய இம் முறையை விடுத்து வேறு எதுசெய்தாலும் நோய் மிகுமேயன்றிச் சிறிதுங் குறையாது.

அற்றேல், மலக்குடரைத் துப்புரவுசெய்தற்கு ஏற்றதொரு முறை காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். மக்களுடைய மலக்குடர் இரண்டுபடி நீர் கொள்ளத்தக்கது. ஏனென்றால், மலக்குடரின் சிறுகுழாய்ப் பகுதி இருபது அல்லது இருபத்தைந்தடி நீளமும், பெருங்குழாய்ப் பகுதி ஐந்தடி நீளமும் உள்ளன*. ஆகவே, இக் குடருக்கு ஒருபடிநீர் ஏற்றி அதனைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்வதில் எவரும் அஞ்சவேண்டுவதில்லை. இனி, நன்றாய்க் கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒருபடி யெடுத்து, விரற் பொறுக்கக் கூடிய சூட்டில் அதனை ஆற்றி, அதன்பின் "வினோலியா வெள்ளை ரோசாச் சவர்க்காரத்தில் (Vinolia White Rose Soap) சிறிது அந் நீரிற் கரைத்து, அதனை நீரேற்றிக் குவளை (Enema Can) இல் நிரப்பி

*"See Advice to the Married," p.42, and "The New Hygiene," p.31.

விடுக; அக் குவளையின் கீழுள்ள தூம்பிற் பொருத்தியிருக்கும் பயின்குழாயின் (Rubber Tube) கடைசி முனையிலுள்ள செருகு குழாயின் திருகை மூடியபடியாகவே தொங்கவிட்டு, நீர்நிரப்பிய அக்குவளையைச் சுவரில் நாலடி யுயரத்தே ஓர் ஆணியில் மாட்டி விடுக. அதன்பின் மேற்சொன்ன செருகுகுழாயின் முனையிற் சிறு விரல்நீளம்வரையில் மேற்சொன்ன சவர்க்காரத்தைச்சளிக்கத்தடவிப், பிறகு அதிலுள்ள திருகைத் திறந்துவிட்டால், மேலே குவளையில் நிரப்பிய வெந்நீர் அக் குழாயின் வழியாகக் கீழ் இறங்கி அம்முனையின்கட் பீரிட்டு அடிக்கும்; அங்ஙனஞ் சிறிதுநீர்வெளியானபின் அம்முனையை ஒருவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு, கீழே வலதுபுறமாய்ப் படுத்து, அதே முனையை எருவாய்க்குட் புகுத்துக. அவ்வாறு புகுத்திய சிறிதுநேரத்திலெல்லாம் மேலே குவளையில் நிரப்பிய வெந்நீர் முழுதும் மலக்குடரின் உள்ளே ஏறிவிடும். அதன்பின் மெல்லென எழுந்து வெளியே சென்று மலத்தைக்கழித்து விடுக. செருகு குழாயை எருவாய்க்குட் புகுத்தும்முன் அதனைத்திறந்து சிறிது வெந்நீரை வெளிவிடுதல் ஏனென்றால், நீரேற்றிக் குவளையிலிருந்து தொங்கும் பயின்குழாயில் முன்னமேயுள்ள காற்று மலக்குடரின்உட்செல்லாமல் அதனை அதனினின்று வெளிப்படுத்துதற்கேயாம் என்க. விரற்பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரை மலக்குடருக்கு ஏற்றுவது ஏனென்றால், மலக்குடருக்குச் சூடேற்றி அங்குள்ள நோய்ப் புழுக்களைத் தொலைத்தற்கும், உடம்பெங்கும் வியர்த்துச் செந்நீரிலுள்ள நஞ்சு வியர்வைத் துளைகளின்வழி வெளிவருதற்குமேயாம். அவ் வெந்நீரில் வெள்ளைரோசாச் சவர்க்காரத்தைச் சிறிது கரைப்பது ஏனென்றால், மலக்குடரிலுள்ள நெய்ப்பசை போகாமல் அதற்கு வழுவழுப்பினை உண்டாக்குதற்கும் அஃது எரிவெடாமலிருத்தற்குமேயாமென்க.

இனிப், பெரும்பாலும் எந்த நோய் வந்தாலும் அதனைத் தீர்த்தற்கு விரற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை ஏற்றுதலே நன்று. ஆனால், வயிற்றுளைச்சல், அம்மை என்னும் நோயாற் பிடியுண்டவர்கட்குமட்டும் அங்ஙனஞ் சூடானவெந்நீரை ஏற்றுதல்ஆகாது. மற்று, வெந்நீரை நன்றாக ஆற்றி வெதுவெதுவென்றிருக்கும் பதத்தில் அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றுதலே செயற்பாலது.

இன்னுங், கக்கற் கழிச்சல் (வாந்திபேதி) என்னுங் கொடு நோய் கொண்டவர்க்கு, நேரம் போகாமல் நல்ல சூடான சவர்க்கார வெந்நீரில் இரண்டு கை உப்பையிட்டுக் கரைத்து, அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றல் வேண்டும். ஏனென்றால், உப்பானது நோய்ப்புழுக்களின் உடம்பைக் கரைத்து அவைதம்மை மாய்க்குந் தன்மை வாய்ந்தது.

இவ்வாறாக, எந்த நோய் வந்தாலும் உடனே நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்யவே, அந் நோயின் கடுமை அரைவாசிக்குமேற் குறைந்துவிடும் என்று திண்ணமா யுணர்ந்துகொள்க.

இனி, இதனை யடுத்துக் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது: நீனிப்பைக்கு உணவுகொடாமற் பட்டினி கிடத்தலே யாம். எவ்வளவு நேரம் பட்டினி கிடப்ப தென்றால், நன்றாகப் பசியெடுக்கும் வரையிலென்க. "துய்க்க துவரப் பசித்து" என்று ஆசிரியர் திருவள்ளுவர் அருளிச்செய்த அறிவுரையைக்கடைப்பிடித்து ஒழுகுவார்க்கு மருந்துண்ணவேண்டிய கட்டாயமே நேராது. உடம்பு நோய்தீர்ந்து நல்ல நிலைமைக்கு வரும் வரையிற் பட்டினிகிடக்கும் மனத்திட்பம் உடையார்க்கு எத்தகைய நோய் இருப்பினும் அது தீர்ந்தொழிதல் திண்ணமே யாம். இதற்கு உண்மையில் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சியொன்றனை இங்கெடுத்துக் காட்டுதும். பியூரிண்டன் (E. E. Purinton) என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் தமது இளமைக்காலத்திற் பல்வகை நோய்களாற் பெரிது வருந்திப், பின்னர்ப்பட்டினிகிடந்து அந்நோய்களைத்தீர்த்துக்கொண்டபின்தாம் எழுதிவெளியிட்ட பட்டினிகிடத்தலின்மெய்ம்மை* என்னும் நூலில் தமது வரலாற்றைப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றார்:—

"யான் பிறந்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் வரையில் யான் சிறிதும் நலம் இன்றி நோய்வாய்ப்பட் டிருந்தேன். ஏனென்றால், அப்போது என்னிடத்தில் உண்மை யென்பதே யில்லை. யான் என் மனச்சான்றுக்கு ஒத்தபடியாகவாவது என் நண்பர்கட்கு ஒத்தபடியாகவாவது நடக்கத் துணிந்தேனில்லை. நாகரிக வாழ்க்கையும் பண்டை மொழிப்பற்றும் மதப்பற்றும் ஒருங்கு சேர்ந்து என்னை என் இயற்கைக்குமாறாகத்தோன்றும்படிசெய்து,

* The Philosophy of Fasting, by E. E. Purinton, pp-7-9.

யான் இப்போதிருக்கும் செயற்கை நிலையில் வைத்து என்னைத் துன்புறுத்தலாயின.

“வலிவற்ற குழந்தையாய்ப் பிறந்து, என் பிள்ளைமைப் பருவத்தும் இளமைப் பருவத்தும் நோயாற் பிடியுண்டு அரைவாசி நோயாளியாகவே யிருந்தேன். பதினைந்து வகையவான உடம்போடொத்த நோய்கள் மாறிமாறி வந்து என்னைத்துன்புறுத்தின. கடைசியாக என் குடும்பத்தவரும், நண்பரும், மருத்துவரும் எனது முடிவையறிந்து கைவிட்டு மனங் கலங்கினர். ஒருமுறை யான் ஆறுவகையான மருந்துகள் உட்கொண்டு வந்தேன்; யான் ஐம்பது வீசை எடையிருக்க வேண்டியதற்கு மாறாக, முப்பத்தேழு வீசைதான் இருந்தேன்; ஒரு நாளின் பெரும்பகுதியை நெருப்பண்டையிலும், படுக்கையிலும் யான் கழித்து வந்தமையால் எனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாத அஞ்சத்தக்க நிலையை அடைந்தேன். எனக்கிருந்த நோய்கள் முதன்மையாய் நரம்பைப் பற்றியனவும் வயிற்றின் கோளாறுகளுமே யாகும்; இவை என்னுடம்பின் ஏற்றக் குறைச்சலான அமைப்பினால் உண்டானவைகளாகும். ஓழிவின்றிச் சுருசுருப்பா யிருக்கும் மூளையை என் தந்தையினிட மிருந்தும், குள்ளவடிவாய் நடுக்கம் வாய்ந்த உடம்பின் அமைப்பையும் மிகக் கூரிய உணர்வையும் என் அன்னையிடமிருந்தும், அடங்கா அவாவினை இருவரிடமிருந்தும் என் பிறப்புரிமையாய் யான் பெற்றுக்கொண்டேன். யான் தள்ளாடாமல் நிற்கமுடியா தென்பது எனக்குத் தோன்றிற்று. பன்னிரண்டாம் ஆண்டில் என் தலையின் அமைப்பு ஒருபெரிய ஆளின் தலையி னமைப்பை ஒத்ததாயிருக்க, என்னுடம்பின் அமைப்போ எட்டாண்டுப் பையன் அமைப்பை ஒத்துக் காணப்பட்டது. ஆனால், என் உயிரின் உணர்ச்சியோ யான் கண்ட எல்லாரினும் முதிர்ந்து தோன்றியது. எவருமே என் நிலைமையை இன்னது தான் என்று அறிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இவ்வுலகத்தில் எனக்குப் பெரியதொரு தடுமாற்றத்தை விளைத்தது என்னைப்பற்றியே யல்லாமல் வேறொருவரைப் பற்றியதன்று.

“வண்டியில் ஏறிச்செல்லலாவது, ஏணையில் இருத்தலாவது என்னாற் கூடுவதில்லை; மரத்தில் ஏறினாலோ மயக்கமுங் களைப்பும் நோயும் வந்துவிடும். உடம்பு சிறிது அலண்டாலும் மனத்திற்

குச் சிறிது எரிச்சல் உண்டானாலும் உடனே தலைவலி தோன்றிப் பலநாள் என்னைத் துன்புறுத்தும்.

* * * * * * * *

"கடைசியாக உடற்பயிற்சி செய்யத்தலைப்பட்டேன். உணவு கொள்வகைகள், தண்ணீர் மருத்துவம், மூச்சுப்பழக்கம், முயற்சி யியக்கங்கள், முயற்சியில்லா இயக்கங்கள், வெயிற்காய்தல், காற்றி லுலவல், களிமண் மருத்துவம் முதலான பலவேறு இயற்கை முறைகளையுங் கையாண்டு பார்த்தேன்.

"இவையெல்லாம் உதவிசெய்தன. எனக்கிருந்த நோய்களிற் பாதி இப்போது மறைந்தொழிந்தன. ஆனாலும், என் உள்ள மும் உயிரும் எளிதிலே அமைதிபெறவில்லை. ஆகவே, மந்திரம் உருவேற்றுதல், மனநூன்முறைகள் புதிய அறிவுநூன் முறைக ளைக் கையாளுதல், கீழைத்தேய மெய்யறிவுநூல்கள் அவற்றோ டொத்த சமயக்கொள்கைகளை ஆராய்தல் என்பவற்றில் தலையிட் டேன். என்றாலும், இவையனைவும் ஏறக்குறைய மக்களாற் செய்யப் பட்டவைகள். எனக்கோ கடவுளைப் பெறவேண்டு மென்பது ஆவல்.

"அதன்பின் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடக்கலானேன். இவ் வாறு பட்டினி கிடந்ததன் வாயிலாகக் கடவுளைக் கண்டுகொண் டேன். கடவுளைக் காணவே என்னை யான் இன்னனென்றுங் கண்டேன். இங்ஙனம் பட்டினிகிடந்த ஒரு திங்களும் யான் எதும் உணவெடுக்கவில்லை. தண்ணீரைத் தவிர வேறேதும் பருக வில்லை; ஆனாற் சில வேளைகளில் மட்டும் புளிப்புள்ள பழச்சாற் றைப் பருகியதுண்டு. இப் பேராண்மைச் செயலால் யான் பெறக் கருதியவை நான்கு:- அவை: புதிய வுடம்பு, இன்பம், தலைமை, அறிவொளி என்பனவாகும். அவை ஒவ்வொன்றுங் கைகூடின. என்னுடம்போ யான் பத்தாண்டுகளுக்கு முன் அடைந்திராத பெருநலத்தை யடைந்தது; இன்பநுகர்ச்சியிலோ யான் சிறுபிள் ளையா யிருந்த காலத்து நுகர்ந்து இன்புற்றவைகளை யெல்லாம் நுகர்ந்து இன்புற்றேன்; மனத்திட்பத்திலோ யான் இதற்குமுன் எதனாலும் அடையாத அடக்கியாளுந்திறத்தை அடைந்ததுடன், இனி எதுவும் அசைக்கமாட்டாத உரத்தினையும் அடைந்தேன்; மெய்யுணர்ச்சியிலோ, கதிரவன் எழும் இடத்திற்கும் எட்டாத்

தொலைவில் உள்ள வான்மீன் ஒளிக்கும் அப்பாற்பட்டுப் பேர் ஒளி விளக்கத்ததாய்த் திகழும் எல்லையற்ற தனிப் பெரும்பொருளின் முடிந்த உண்மைகளும் அருள்வெளிகளுந் திறந்திருக்கக்கண்டேன்.

"நீங்களும் அங்ஙனமே செய்யலாம்; அதனின் மிகுதியாகவுஞ் செய்யலாம். ஆனால், நுங்கட்கு வேண்டியவை: நாம் இதனைச் செய்து முடிக்கக்கூடும் என்னும் நம்பிக்கையும், அதனைச் செய்முறையின் செவ்வையான உணர்ச்சியும், எல்லாம் வல்ல இறைவனது குறிப்பேட்டிலே நுங்கட்கென்று பதிந்துவைக்கப் பட்டிருக்கும் உயர்ந்த வருங்கால அறிவிப்பினை மெய்யாக்கவிழையும் உறுதியான நோக்கமுமே யாகும் என்க."

இங்ஙனமாக முப்பதுநாட் பட்டினிகிடந்து அவ்வாற்றால் தம் உடம்பின்கண் இருந்த நெடுநாட்பட்ட கொடும் பிணியை நீக்கிக்கொண்டது மல்லாமல், வேறுபல பெறற்கரும் பேறுகளையுங் கடவுட்காட்சியையும் பெற்ற இத் துரைமகனார்தம் உண்மையுரைக்குமுன், அத்தகைய அரும்பேறறிவு முயற்சியும் அம்முயற்சியை முடிக்கும் ஆற்றலும் இல்லாத நூலுயிரவர் வாய்க்கொழுப்பு மிக்கு "இவையெல்லாம் பொய்!" எனக்கூறும் வெறும்பதருரை தலைக்காட்டுமோ சொல்லுங்கள்! எனவே, பசியெடுக்கும் வரையில் ஏதும் உட்கொள்ளாமல் மனமகிழ்ச்சியொடு பட்டினி கிடத்தலைப்போல், நோய் நீக்கவல்ல வேறு முறை யாண்டும் இல்லையென்று கடைப்பிடித் துணர்ந்துகொள்க.

அவ்வாறாயின், எல்லாருமே முப்பதுநாட் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டுமோ வெனின், அற்றன்று. அவரவரது நோயின் வன்மை மென்மைக்கும், உடம்பின் திட்ப நுட்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்து ஒருநாள், இரண்டுநாள், மூன்றுநாள், ஒரு கிழமை, ஒரு திங்கள் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும். எந்தவகையானுந் தீராதகொடியநோய்களை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டுவாருங், கொடுங் குணங்கள் கொடுஞ் செயல்கள் உடையராய்த் தமது உயிர் தடித்த மாசு ஏறப்பெற்று அதனால் மிகத் துன்புற்றுப் பின் அதனின் நீங்கித் தமதுயிரைத் தூய்தாக்கி இறைவன் அருளொளியிற் படிவிக்கவேண்டுவாரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்தலே செயற்பாலது. மற்றுச், சிறுசிறு நோய்களாற் பற்றப்பட்டாரும்,

நொய்யவுணவு சிறுதுயில் கொள்வாருந், தமக்குரிய நல்லியற் கைபால் எந்நேரமும் நல்லனவைகளையே நினைப்பாரும் நல்லனவைகளையே செய்வாரும், இறைவன்றிருவுருவிலேயே தமது கருத்தை ஈடுபடுத்தியிருப்பாரும், உயர்ந்த நூலாராய்ச்சியில் எந்நேரமுந் தமதுஅறிவைச் செலுத்தி யின்புறுவாரும் அங்ஙனம் பல நாட்கள் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டா. தமக்குப் பட்டினிகிடக்க வேண்டுங் கட்டாயம் நேரும்போதுமட்டுந் தமதுடம்பு தாங்கும் அளவறிந்து ஒருநாள் முதல் மூன்றுநாள்வரையிற் பட்டினி கிடக்கலாம்.

அற்றேல், பட்டினிகிடக்கும்போது கைக்கொள்ள வேண்டியமுறைகள் யாவையெனிற், கூறுதும். காலைக்கடன்களை முடித்தபின், தன்னுடம்பின் நலத்துக்கு ஏற்றபடி தண்ணீரிலாவது வெந்நீரிலாவது தலைமுழுகி உடம்பிலுள்ள அழுக்கை நன்றாய்த் தேய்த்துக்கழுவிவிடல் வேண்டும். அக்குள், குறி, எருவாய் முதலான இடங்களில் எள்ளளவும் அழுக்கு இராதபடி கருத்தாய்ப் பார்த்துக்கொள்க. அதன்பின் தோய்த்து உலர்த்திய ஆடையுடுத்துக், கூந்தல் முகங் கை கால்களில் ஈரமும் நமிர்ப்பும் இல்லாதபடி தணலில் அகிற் புகைபிட்டு அவற்றை முறையே புலர்த்திக் காய்ச்சிவிடுக. அதன்பின் இறைவன் அடையாளமான ஒருதிருவுருவை எதிரே வைத்து, அதனை நீராட்டி மலர்சூட்டிச் சாந்தம் அப்பித். தேவார திருவாசகம் முதலான கடவுட் பாடல்களை நெஞ்சம் நெக்குருகப்பாடி வழிபடுக. அதன்பின் நாப்பொறுக்கக் கூடிய சூட்டில் வெந்நீர் அருந்துக. மூளைக்கு மிகுந்த உழைப்பினைத் தராத நூல்களை இன்பவுணர்ச்சியுடன் பயிலுக; இவ்வகையில் அடியார் வரலாறுகள், செயற்கருஞ்செயல்கள் செய்த அறிஞர் வரலாறுகள், மனநிலையைக் குலையாத நல்லகதைகள், கடவுள் மேல் அன்பர்கள் பாடிய பாடல்கள் முதலானவைகளே பயிலத்தக்கவை. இந்நூல்களைத் தொடர்ந்து பயிலாமல் இடையிடையே விட்டுவிட்டுப் பயிலுதல் வேண்டும். தொடர்பாக ஒரேயிடத்தில் இராமலுந், தொடர்ந்து நில்லாமலுந், தொடர்ந்து நடவாமலும், படுக்கையிலேயே கிடவாமலும், இச் செயல்களை மாறி மாறிச் செய்துவருக. சாய்ங்காலந்தோறும் மேலே சொல்லியிருக்கும் முறைப்படி நீரேற்றிக்கொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்த

விற் கருத்திருக்கவேண்டும். இரவில் உறக்கம் வரும்போது நன்றாக உறங்கிவிடுதல் வேண்டும். உறங்கச் செல்கையிலும், உறக்கம்நீங்கி விழிக்கையிலும் உடம்பின்நலம் உயிர்நலங்களைப் பற்றியும், இறைவன் அருளொளியானது தன் உடம்பிலும் உயிரிலுங் கலந்துநின்று அவையிரண்டையும் ஓவாது இயக்கி அவற்றைத் தூயவாக்கும் புனித இயக்கத்தைப் பற்றியும், அழகு அறிவு அன்பிற் சிறந்தாரைப்பற்றியும், பேராண்மையிற் சிறந்தாரைப்பற்றியும் நினைத்தல் பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும். பட்டினி கிடக்கும் நாட்களில் இடையிடையே தாங்கமுடியாதபடி பசியெடுத்தால், உடம்பில் நோய்தீர்ந்து விட்டதென்பதுணர்ந்து சிறிது சிறிதாக உணவருந்தத் தொடங்குக. பட்டினிகிடந்து பசியெடுத்தவுடனே உரமான உணவை உட்கொள்ளல் ஆகாது. கோதுமை நொய்யை ஆவின்பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிய கஞ்சியை முதலிற்குடித்து, அது நன்றாய்ச்செரித்து மீண்டும் நல்லபசி யெடுக்கும்போது மட்டுஞ் சிறிது சோறு உட்கொள்ளலாம். இராப்பொழுதா யிருக்கிற் கடும்பசி யெடுத்தாலுஞ் சோறுதின்ன லாகாது. எளிதிற் செரிக்கத்தக்க கோதுமை வாற்கோதுமைக்கஞ்சி, அவரவர் உடம்புக்கு இசைந்த பழங்கள், சிலநொய்ய சிற்றுண்டிகளை மட்டும் இரவில் அருந்தல் நன்று.

இனி, நோய் நீக்குதற் பொருட்டாவது, இம்மை மறுமைக்குரிய பிறநலங்களைப் பெறுதல்வேண்டி நோன்புநோற்கும்போதாவது பட்டினி கிடப்பவர்கள் மேற்சொல்லியவாறு செய்தலே முறையாயிருக்க, அதனைவிடுத்து நோன்புநாட்களிலே தாம் மிகவுங் கொழுமையான எளிதிற் செரியாத பண்டம் பணிகாரங்களைப் பெரும்பாலார் விலாப்புடைக்கத் தின்கின்றார்கள். அதனாற் பின்நாட்களில் நோய்கொண்டு வருந்தும்போது தாம் நோன்பு நோற்று வணங்கிய தெய்வத்தை நொந்து கொள்கின்றார்கள். நோன்பு நாட்களிற் கடும்பசி யெடுத்தால் உட்கொள்ளற் பாலன பழங்களேயாகும். இதுபற்றியே வடவர்கள் பழஉணவைப் 'பலாகாரம்' எனவழங்குவர்; பலம் என்பது பழம், ஆகாரம் என்பது உணவு; 'பலாகாரம்' என்னுஞ்சொல் வழக்கத்திற் 'பலகாரம்' எனத்திரிந்துவிட்டது; அச் சொல்லின்உருவந் திரிந்தாற் போலவே அதன்பொருளுந் திரிந்து பணிகாரம் என்றாயிற்று; ஆகவே,

பட்டினிகிடக்கும் நாட்களிற் பசியின் கொடுமையைத் தணித்தற்குச் சில பழவகைகளை உணவாகக் கொள்ள வேண்டுவது விடுத்துக், கொழுமையான இட்டிலி, தோசை, வடை, முறுக்கு, வாதுமைப்பாகு, உப்புமா, கோதுமைபடை, இலட்டுகம் முதலியவைகளை விலாப்புடைக்கத் தின்று, வற்றக்காய்ச்சிய பாலுங் காப்பியும் பருகுகின்றார்கள். மற்றும் பலர், ஒருபொழுது என்று வைத்துக்கொண்டு பகற் பொழுதில் நெய்ப்பொங்கல், பருப்புக் குழம்பு, உருளைக்கிழங்கு வாழைக்காய் கத்தரிக்காய் முதலிய காய்களின் துவட்டல், தயிர்ப்பச்சடி, அப்பளம், வடை, பாயசம், மிளகுநீர், எட்டுத்தயிர் முதலியவைகளை வயிறு பெருக்க விலாப்புடைக்க மூச்சுவிட முடியாதபடி தின்கின்றார்கள்! நம்முடைய உறுப்புகளில் ஓயாமல் வேலைசெய்வது தீனிப்பையே யாகும். மிகுதியாக அது வேலைசெய்வதனாலும், அதனால் எளிதிற் செரிப்பித்துக்கொள்ள முடியாத மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை அது கொள்ளும் அளவுக்குமேல் அது தாங்கும் அளவுக்குமேல் அதற்கு இடுவதனாலுமே உடம்புக்கு நோய் வருகின்றது; அதனால் அறிவு மழுங்கிப் போகின்றது. ஆதலினாற்றான், இடையிடையே பட்டினிகிடந்து உடம்புநல உயிர்நலங்களை மிகுவித்துக் கொள்ளுதற்கு நோன்புநாட்கள் ஆன்றோர்களால் வகுத்து வைக்கப்பட்டன. அவர்கள் அங்ஙனஞ் செய்துவைத்த நுட்பம் அறியாமற், பட்டினிகிடக்க வேண்டிய அந்நாட்களில், மற்றநாட்களில் உண்ணும் உணவைவிட, மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை நெய் சொட்டச் சொட்டச் செய்துண்டு, தம் உடல்நல மனநலங்களைப் பழுதுபடுத்திக் கொள்வது பெரிதும் அருவருக்கற்பாலதா மென்க.

இனி, மிகக்கொடிய நோய்களால் தொடர்பாகப் பற்றப்பட்டிருப்பாரும், மிகக் குறைந்த அறிவினால் தீய குணங்கள் தலைவிரித்தாடக் கடவுள் இல்லையென்று பாழ்ஞ்சொற் கூறித் தமக்கும் பிறர்க்குந் தீது செய்வாருந், தமக்குள்ள அப்பெருங் குறைபாடுகளை நீக்கிக்கொள்ள விழைகுவராயின், அவர்கள் முப்பதுநாட் பட்டினிகிடத்தல் இன்றியமையாததாகும். முப்பதுநாட் பட்டினிகிடந்தால் உடம்பில் எத்தகைய கொடுநோய் இருந்தாலும் அது வேரோடு அற்று ஒழிதல் திண்ணம்; அதுவேயுமன்றி,

இவ்வுலகில் தமது நிலைக்குப் பொருந்தத் தாம் பெறக் கருதிய நலங்களையுங் கட்டாயம் பெறுவர்; அம் மட்டோ, இது வரையிற் றும் காணாத மேலுலகக் காட்சிகளையும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் றன் அருள் விளக்கத்தையுங் காண்பர்கள்.

ஆனாற், சடுதியில் எவரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்த லாகாது. முதலில் ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பட்டினிகிடந்து பிறகு ஒருதிங்கள் இடைவிட்டு மூன்று நாட்கள் பட்டினி கிடத்தல் வேண்டும்; அதன்பின் ஒருதிங்கள் இடைவிட்டு ஐந்துநாட்களும், அதன்பின் ஒருதிங்கள் கழித்து எழுநாட்களும், இங்ஙனமே ஒவ்வொருதிங்கள் இடையிடையே விட்டுவிட்டுப் பத்துநாட்கள், பன்னிரண்டு நாட்கள், பதினைந்து, பதினேழு இருபது இருபத்திரண்டு இருபத்தைந்து இருபத்தேழுநாட்களும்பட்டினிகிடந்து, கடைமுறையாக முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்தலை மேற்கொள்க.

பட்டினி கிடக்கத் துவங்குதற்கு முன்னரே ஒருகிழமை முடிய மலத்துடரை இளக்கும் உழுந்து வடை, சீமை அத்திப் பழம், இனிப்பான நாரத்தம்பழம் முதலானவைகளை அருந்தி வருக; ஆவின்பாலையும் பருகுக. தொடர்பாகப் பட்டினிகிடத்தற்கு ஏற்றகாலம் வேனிற்காலமேயாகும்; அக்காலத்திற் பலவகையான நல்ல பழங்கள் கிடைக்கும்; இரத்தத்தைத் துப்புரவு செய்தற்கு இன்றியமையாததான நீரை அடுத்தடுத்துப் பருகுதற்கும், இரத்தத்திற் கலந்துள்ள நச்சுநீர்கள் வியர்வையாக வெளிவருதற்கும், வெயிற்காய்தற்கும், வெளியே தென்றற்காற்றில் உலவுதற்கும், மக்கள்விடும் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அவர்க்கு வேண்டிய உயிர்க்காற்றை வெளிவிடும் மரங்களின் நீழலிலே யிருத்தற்கும் மிகஇசைந்தகாலம் வெயிற்காலமன்றோ? ஆதலால், அக்காலத்தில் தொடர்பாகப் பட்டினி கிடத்தலே நன்று.

இனிச், செல்வச் செருக்குடையார் பலர் மழைகால பனிக்காலங்களில்மட்டுந் தம் ஊர்களில் இருப்பதும், வேனிற்காலத்தில் நீலகிரி, கோடைக்கானல் முதலான மிகக்குளிர்ந்த மலைநாடுகளிற்சென்று வைகுவதுஞ் செய்கின்றார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் எந்நேரமுங் குளிரிலேயே காலங்கழித்தால், இவர்களுடம்பு நன்றாய் வியர்ப்பதற்கு வழியில்லாமற் போகின்றது. அதனால், இவர்களது இரத்தத்திற் கலந்துள்ள நச்சுநீர் நாளுக்குநாட்பெருகி,

இவர்களைப் பருவம் முதிரா முன்னமே உயிர்மாளச்செய்கின்றது. மூளையுழைப்புமிகுதியாய் உடையவர்கள் மட்டும் வேனிற்காலத்திற் சிலநாட்கள் குளிர்மிகுந்தமலைநாடுகளிற் கழித்தல் நலம்பயக்குமேனும், ஏனையோர்க்கு அந்நன்மைபயவாது. மூளையுழைப்புள்ளவர்களும் வெயிலின் கடுமை மிகுதியாயுள்ள சித்திரைத் திங்கள் இறுதியிலும் வைகாசியிலும் மட்டுங் குளிர்ந்த அம்மலைநாடுகளில் தங்கலாம்; அதுவும் அவர்களுடம்புக்கு இசையுநாட்கள் வரையிலேதான்; சிறிது இசையாவிடினுங் கீழேயுள்ள தம் ஊர்கட்கு வந்துவிடல்வேண்டும். மற்று. நோயாளிகளோ வேனிற்காலத்திற் குளிர்மிகுந்த மலைநாடுகளிற்சென்று சிலநாட்கள்கூட வைகுதல் ஆகாது.

இனித். தொடர்பாகப் பட்டினி கிடப்பவர்களுஞ். சிலநாட் பட்டினி கிடப்பவர்கட்காக மேலே சொல்லிய முறைகளையே கைக்கொண்டு நடத்தல் வேண்டும். காலையில் தலைமுழுகுதல், இறைவனை வழிபடுதல். மனமகிழ்ச்சிக்குரிய நூல்களைப் பயிலுதல், இடையிடையே வெந்நீர் நாரத்தம் பழச்சாறு அருந்தல், இயன்றவளவு நடத்தல் உலவல் குனிதல் நிமிர்தல் வளைதல், உறக்கம் வரும்போதெல்லாம் பகலிற் சிறிது உறங்கல், இரவில் நீளத் துயிலல், நாடோறும் மாலையில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடலைக் கழுவல், இரவிற் கடும்பசி யெடுத்தாலும் அவரவர் உடம்புக்கு இசைந்த பச்சைப்பழங்களையோ அல்லது உலர்ந்த பழங்களையோ சிறிதாக அருந்தல், அருந்தியபிற் சிறிது நேரம் உலவல் முதலான முறைகளைக் கருத்தாக மகிழ்ந்தவுள்ளத்தொடு கடைப்பிடியாய்ச் செய்துவருக. வேண்டுமாயின, ஓராழாக்கு ஆவின்பாலிலே, மூன்று நான்கு நல்ல எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்தெடுத்த சாற்றைச் சேர்த்துக் குலுக்கிக். கண்ணாடிப் புட்டிலிலேனும், மட்பாண்டத்திலேனும், பீங்கானிலேனும் வைத்துவிடுக. சிறிது நேரஞ் சென்றபின் இக்கலவையின் தடித்த பகுதி அவ்வேனத்தின் அடியில் வண்டலாய்ப் படிந்துவிட, மேலே தெளிவானமோர் நிற்கும்; அம்மோரைமட்டும் இறுத்து உச்சிப்பகலில் அதனைப் பருகலாம். இஃது அளவிறந்த நன்மை பயப்பது; பட்டினிகிடத்தலால் உண்டாகும் அடிச்சூட்டை முதன்மையாய்த் தணித்து, மலக்குடர் குண்டிக்காய் முதலிய அகவுறுப்புகளையுஞ் செந்நீரை

யுந் தூய்மைசெய்வது; பித்தம் மிகுதிப்படவொட்டாமல் அதனை ஒக்கநிலையிலும் வைப்பது. ஆனால், இதனை அரைபாழாக்குக்கு மேற் பருகலாகாது. ஏனென்றாற், பட்டினிகிடப்பதன் முதன்மையான நோக்கம் பசித்தீயை மிகுதிப்படுத்தி, அது செந்நீரிற் கலந்த நச்சுநீரை யெல்லாம் உரிஞ்சி எரித்துவிடுமாறு செய்வதாம், ஓயாது இயங்குந் தீனிப்பை முதலான அகவுறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தருவதுமேயாகும். ஆகலாற்பட்டினிகிடக்கும்போது மிகுந்தெரியும் பசித்தீயானது அவிந்துபோகாதபடி மிகமெல்லிய நீர்த்தவுணவையே மிகச்சிறிதாக உட்கொள்ளல் வேண்டுமென்றறிக. அவ்வாறின்றிப், பசித்தீ அவிந்து விடும்படி நீர்த்த உணவையே சிறிது மிகுத்துண்ணினும் பட்டினி கிடக்கலாற் பெறக்கருதிய பெரும் பயனைப் பெறுதல் ஏலாது. ஆகவே, அடுத்தடுத்துப் பசித்தீ மிகும்படியாகவும், அது பட்டினி கிடப்பவர் தாங்கும் அளவைக் கடந்து செல்லாதபடியாகவும் நீர்த்த நல்லுணவை அளவறிந்து உட்கொள்க.

இவ்வாறு மலக்குடரையுந் தீனிப்பையையும் மேற்கூறிய முறைவழுவாது துப்புரவுசெய்யவே எத்தகைய நோயுந் தானாகவே நீங்கிவிடும். மலக்குடரையுங் குண்டிக்காயையுங் கழுவி விடுதற்கு நீரேற்றி ஒன்றுமே போதுமாயினும், மேற்குடருந் துப்புரவாதற்கு ஒரோவொருகாற் கழிவுமருந்து உட்கொள்ளுதலும் வேண்டப்படுவதாகும் ஒவ்வொருவரும் எளிதில் உட்கொள்ளுதற்கேற்ற கழிவுமருந்தை இங்கே கூறுதும். இறுக்கமான குடருடையவர்கள் பத்துக்கடுக்காயும், இளக்கமான குடருடையவர்கள் ஆறு அல்லது ஏழுகடுக்காயும் எடுத்து. அவைகளை உடைத்து. உள்ளுள்ள விதைகளை எறிந்துவிட்டுக், தோலையுஞ் சதையையும் இடித்துத் தூளாக்கி, அத்தூளை உழக்குநீரில் இட்டு, ஒருமட்பாண்டத்திற் காய்ச்சி, அரைபாழாக்காகச் சுண்டியபின், அச்சாற்றை இறுத்துக் காலையிற் பருகி விடுக. இங்ஙனங் கடுக்காய்ச் சாறு அருந்தி மலக்குடரின் கீழ்மேற்பகுதிகளைத் துப்புரவு செய்தலை ஒரோவொருகாற் செய்தலே போதும். நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவாதவர்கள் தாம் வேண்டும்போதெல்லாங் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தலாம். இஃதருந்தி இரண்டு மூன்று முறை மலங்கழிந்தபின், வாற்கோதுமை மாக்கஞ்சியில் ஆவின்பால் விட்

டுக்காய்ச்சி, அதனைக் காலையிற் பத்து அல்லது பத்தரைமணிக்குக் குடிக்குப். பின்னர் இரண்டு மணிக்குச் சிறிது பருப்பு மிளகு நீருஞ் சோறுங் கறிவேப்பிலைத் துவையலும் உட்கொள்ளலாம்.

இனி, நமது உடம்பிற் சேருஞ் சக்கையையும் அழுக்கையும் நச்சுநீரையும் நச்சுக்காற்றையும் வெளிப்படுத்துதற்கு இறைவனால் அமைத்து வைக்கப்பட்ட கழிகால் மடைகள்: மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துளை, மூச்சுப்பை என்னும் நான்குமேயாகும். மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகளைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல் நீரேற்றியினாலுங் கடுக்காய்ச் சாற்றினாலும் எளிதிலாம் என்பதனை மேலே விளக்கினமாகலின், ஏனையிரண்டனையுந் துப்புரவு செய்யுமாற்றை இங்கே சுருக்கிக் கூறுவாம்; இவற்றின் விரிவை மேலே நீரைப்பற்றியுங் காற்றைப்பற்றியும் எழுதிய அத்தியாயங்களிற் கண்டுகொள்க.

வியர்வைத்துளைகளின் வழித் தோலின்மேல் அழுக்கும் நச்சுநீருஞ் விரைந்துவந்து சேர்தற்கு, நாப் பொறுக்கக்கூடிய தூயவெந்நீரைக்கால் அல்லது அரைபாழாக்கு விழுக்காடு ஒருமணிநேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. இவ்வாறு செய்யவே இரத்தத்திலுள்ள அழுக்கு அவ்வளவுந் தோலின் மேல் வியர்வையாக வந்துவிடும். இங்ஙனம் வருந்தோறும் வியர்வையை உடனுக்குடன் ஒருதுண்டினால் துடைத்துவிடுதல் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது; அவ்வாறு துடையாவிட்டால் வியர்த்த நீர் திரும்பச் செந்நீரிற் சுவறி, வேர்க்குரு, சிரங்கு, சொறி, படை முதலிய நோய்களை வருவிக்கும். இந்நோய்கள் வரும்வகையாய்ப் பிசகி நடந்துவிட்டாலும், மலக்குடரைக்கழுவி, உணவைக்குறைத்து, வெந்நீரையடுத்தடுத்துப்பருகி, வியர்வையை அது வருந்தோறுந் துடைத்து, ஆடையை நாடோறும் மாற்றிக், காலையில் வெந்நீரில் தலைமுழுகிவருதலே செயற்பாலது. இவற்றோடு, ஆவிபிடித்தலுங், கந்தகநெய் தடவுதலும் ஒருசிலர்க்கு வேண்டப்படும்; ஒருசிலர்க்கு வேண்டப்படா.

அற்றேல், ஆவிபிடிக்கும்முறை யாங்ஙனமெனிற், காட்டுதும். அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி கொள்ளத்தக்க ஒருமண் சட்டியில் அவ்வளவே நீர் அச்சட்டியின் வாய்ஓரத்திற்குச் சிறிது குறைய நிரப்பி, அதன்பின் ஒருமண்தட்டால் அதனைமூடி அடுப்

பிலேற்றிக் கொதிக்கவைக்க; அந்நீர் நன்றாய்க் கொதித்து ஆவி புடியைக் கிளப்பிக்கொண்டு குபுகுபுவென்று மேலே எழுகையில், அதனை இறக்கிக், காற்று அடைப்பான ஓர் அறையில் வைத்து, அச்சட்டியின் உயரத்திற்குமேற் சிறிது உயரமான ஒருசிறு மணையை அதன் அண்டையில் இட்டு, அதன்மேல் அமர்ந்துகொள்க: அதன்பின் அச்சட்டிமேல் உள்ளதட்டைக் கால்வாசி திறந்து திறந்து அவ்வழியே வரும் நீராவியில். ஆண்குறியைப் பிதுக்கித் திருப்பித் திருப்பிக் காட்டுக; இங்ஙனம் ஆவிபிடிக்குங்கால் அச்சட்டியை உள்ளிட்டு உடம்பு முழுதும நன்றாகப் போர்க்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்; உடம்புந்தலையும் நன்றாக வியர்க்கும்; அப்போது ஒருகைத்துண்டுகொண்டு வியர்வையைத் துடைத்துக்கொண்டேயிருத்தல் வேண்டும்; இவ்வாறு அச்சட்டியிலிருந்து வரும்நீராவி அடங்கும்மட்டும் ஆவிபிடித்தபின், எழுந்துகுளிர்ந்த நீர்கொண்டு அடிவயிறு ஆண்குறி தொடைமுதலிய உறுப்புகளை மட்டுங் கழுவிவிட்டு, வயிற்றிலுள்ள சிறுநீரையுங் கழித்துவிடுக; அதன்பின் தோய்த்துலர்ந்த ஆடையுடுத்துக்கொண்டு, பிறிதொரு சட்டியில் வளர்த்த தீயின்முன்னே யிருந்து சிறிது வியர்க்கும் வரையில் அம்மையப்பரை வழிபடுக. ஆவி பிடித்தபின்காற்று மேலேபடும்படி வெளியேசெல்லுதலும் ஆகாது, கடுமுயற்சிசெய்தலும் ஆகாது. ஆகலால். ஆவிபிடித்தற்கு மிக இசைந்த நேரம் மாலைக்காலமேயாகும். கற்றல், எழுதல், பொருள்தேடல் முதலான எல்லா முயற்சிகளையுஞ் செய்தபின், மாலை எட்டுமணிக்கு நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவி மேற்சொல்லியவாறு ஆவி பிடித்து, இறைவனை வழிபட்டு, எளிதிலே செரிக்கத்தக்க மெல்லிய உணவுகொண்டு, சிறிது உலவியபின் துயில்கொள்க. ஊன் உணவு கொள்வாருங், காப்பி தேயிலை கொக்கோநீர் பருகுவாரும், ஆவிபிடித்தல் ஆகாது. யாம் கூறும் முறைகளைக் கைக்கொள்வோர், ஊனுணவையுங் காப்பி முதலிய நச்சுநீர்களையும் அறவே ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆண்மக்களைப்போலவே பெண்மக்களுந் தமது குறியை ஆவியிற்காட்டி உடம்பை வியர்க்கவைக்கலாம்; ஆனால், அவர்கள் பூப்பு உண்டான நாள்முதல் அதுமுற்றும் நிற்கும்நாள்வரையில் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; மேலும். அவர்கள் ஆவிபிடித்தபின் ஒருதுண்டைத் தண்ணீரில் தோய்த்து முக்

கால்வாசி பிழிந்துவிட்டு அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழக் கட்டி, அதன்மேற் புடைவை உடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வாறு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் கட்டியிருந்தபின் அவ்வீரத்துணியை அவிழ்த்துவிடலாம்; கட்டிய ஐந்துநிமிடத்தி லெல்லாம் உடம்பின் சூடு அவ்வீரத் துணியில் ஏறிவிடுதலின், அதனை இடையிடையே அவிழ்த்துத் திருப்பிக் கட்டுதல் நன்று. இங்ஙனம் ஆவிபிடித்தலை மகளிர் கருத்தாகவும் விழிப்பாகவுஞ் செய்தல்வேண்டும்; ஆவிபிடித்து வருகையில் தீட்டுப்படுவதாகத் தெரிந்தால் உடனே அவர்கள் ஆவிபிடித்தலை நிறுத்திவிட்டுக், கொப்பூழிலிருந்து அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழ ஈரத் துணியை அடுத்தடுத்துக் கட்டிவரல் வேண்டும்; அங்ஙனஞ்செய் தால் இடைக்காலத்தில்வந்த தீட்டு நின்றுவிடும்.

அதனொடு, காய்ச்சி ஆறிய நல்லதண்ணீரைத் தெளிவாக வடித்து, வானத்தின் நீலநிறம் உடைய ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள்ளும் புறம்பும் நன்றாக அழுக்கறக்கழுவித் துணியாற்றுடைத் துப் பளபளப்பாக்கி அதனுள் அந்நீரை நிரப்பிப், பிறகு அப்புட் டிலை நான்குமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் வெயிலில் வைத் தெடுத்து, அதன்பின் அதிலுள்ள நீலநீரிற் கால்ஆழாக்கு விழுக் காடு அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகி வந்தால் தீட்டு நின்றுவிடும். பெரும்பாடு முதலான கொடிய பிணிகளாற் பிணிப்புண்டமாதர்கள் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; அவர் கள் மலக்குடலை நீரேற்றிகொண்டு கழுவி அடிவயிற்றில் மேற் சொல்லியவாறு ஈரத்துணிகட்டி நீலநீரும் அருந்தி வருவார்களா யின் அந்நோய்விலகும். ஆனாலும், நோய்நீங்கும்வரையிற் கொழு மையான சைவ உணவுகளையும் அவர்கள் உட்கொள்ளலாகாது. குளிர்ச்சியான சவ்வரிசிக்கஞ்சியே அவர்கட்கேற்ற நல்லுணவா கும்; பழங்கள் சாப்பிட வசதியுள்ளவர்கள் நாரத்தை, அத்தி, சீமை இலந்தை, குடகுக்கிச்சிலி, கொடிமுந்திரி முதலான பழங் களை உணவாகக்கொள்ளலாம். அது நிற்க.

மேலே, ஆவிபிடிக்கும் வகையைச் சொல்லுகையில், ஆட வரும் மாதருந் தத்தங் குறிகளைமட்டுமே ஆவியிற்காட்டி உடம் பை வியர்க்கவைக்க வேண்டுமென்றதென்னை? உடம்பு முழுமை யும் ஆவிபிடித்தலன்றோ மற்றையாசிரியர்களாற் சொல்லப்பட்ட

தெனின்; வெப்பம் மிகுந்த இவ்விந்தியநாட்டில் உள்ளவர்கள் முழுவுடம்பும் ஆவியிற் காட்டி வியர்க்க வைத்தால், அவர்கள் வலிவு குன்றுவர்களென்பதை யாம் பல்லாண்டுகள் பழகிப்பார்த்துத் தெரிந்திருக்கின்றேம். முழுவுடம்பும் ஆவி பிடிப்பவர்கட்கு உடம்பு மெலிந்து போகின்றது; வெப்புநோய் வருகின்றது; தொடர்ந்து இதனைச் செய்பவர்கட்கு எலும்புருக்கி வயிற்றுளைச்சல் முதலான நோய்களும் வருகின்றன. ஆகலால், அதனைவிடுத்து, வேறு எந்த எளியமுறையில் ஆவிபிடித்து உடம்பு முழுதும் வியர்க்கவைக்கலாம் என்று அல்லும்பகலும் உழன்று பல்லாண்டுகள் பற்பல முறைகளைச் செய்துபார்த்துக், கடைசியாகக் குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்தலே மிகச்சிறந்த முறையாதல் கண்டுதெளிந்தேம். ஏனென்றால், நமதுடம்பின் நடுமையமான இடம் ஆண்குறி பெண்குறிகளேயாம்; இன்பத்திற்கும், உயிர்த்தோற்றத்திற்கும், உலகிற் பலமுகமாய் விரிந்து தோன்றும் அலகிலாத் துன்பங்களுக்கும் இவையே பிறப்பிடமாவன; உடம்பினை ஆக்குவனவும் இவையே; அதனை அழிப்பனவும் இவையே; நமதுடம்பின் உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையிற் பரந்துசெல்லும் எல்லா நரம்புகளுக்கும் முதலும் முடிவும் இவையே; நமதுடம்பெங்கும் ஓடும் இரத்தத்தில் வடித்த சாறாகிய வித்துநீர் தங்குவதும் வெளிப்படுவதும் இக் குறிகளிலேயன்றோ? ஆகலால், ஆண்குறி பெண்குறிகளை மேற்சொல்லியவாறு ஆவியிற் காட்டி வியர்க்கவைத்தால் உடம்பெங்கும் வியர்த்துத் துப்புரவாகும்.

மேலும், எவ்வகைத் தொற்றுநோயும் ஆண்குறி பெண்குறிகளிலே எளிதில் ஒட்டிக்கொள்வது போல, உடம்பின் மற்றையுறுப்புகளிலே ஒட்டமாட்டாது; அங்ஙனங் குறிகளில் ஒட்டியதோயோ எளிதில் நீங்கவும் மாட்டாது. குறிகளிற் பற்றிய நோய்களைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதற்குத் தம் வாழ்நாள் முழுதும் மருந்துண்டும் அது தீரப் பெறுமல் இறந்துபோன பலரை யாம் பார்த்திருக்கின்றேம். அத்துணைக் கொடிய தீராக் குறி நோய்கள் உடையாரும் யாம் மேலே காட்டியிருக்கும் முறை வழுவாது குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்து வருகுவாராயின், அந் நோய்கள் முற்றுமே நீங்கப்பெற்று நலம்பெறுதல் திண்ணம். குறிநோய்கள் உடையோர் கணவனும் மனைவியுமாய் ஒருங்கு உறைபவராயின்,

அவருள் ஒருவர்மட்டும் ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கா. ஒருவரிலிருந்து ஒருவர்க்கு இரத்தக்கலப் புண்டாதலால், ஒருவர் ஆவிபிடித்து நோய்தீர்த்துக் கொண்டாலும், மறித்தும் அவர் மற்றவரை மருவும்போது அவரிலிருந்து அந்நோய் மறித்தும் அவரைப் பற்றிக்கொள்ளுமென் றுணர்க. ஆகவே, குறிநோயுள்ளவர்களும் ஏனைத்தொற்றுநோயுள்ளவர்களுமான கணவன் மனைவிமார் நோய்தீர்க்கும் முறை எது செய்தாலும் இருவருமாக அது செய்தலே நலந்தருவதாகும். அதுவேயு மன்றித், தமக்குள்ள அந்நோய் வேரோடு அற்றொழியும் மட்டும் அவர் மருவுதலும் ஆகாது. ஆவி பிடித்துவருங் காலங்களிலும் மருந்துண்டு வருங் காலங்களிலும் அறவே புணர்ச்சி தவிர்தல்வேண்டும், இல்லையேல், ஆவிபிடித்தலும் மருந்துண்டலுஞ் சிறிதும் நலம்பயவா வென்பது கடைப்பிடிக்க. குறிகளுக்கு ஆவிபிடிக்குங்கால் அடிவயிற்றின் கீழிருந்துகாலின் அடிவரையிற்றான் அவ்வாவி படலாமேயொழிய அடிவயிற்றுக்குமேலே உடம்பிலெங்கும் அவ்வாவி படலாகாது. ஆதலால், இடுப்பிற் கட்டிய ஆடையை அவிழ்த்துவிடாமல், அவ் ஆடைக்குள்ளேயே அடிவயிற்றின் கீழுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நீராவிக்குள் மூழ்குமாறு அமர்ந்துகொண்டு, உடம்பின் மேற் பகுதியையும் நன்றாகப் போர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இன்னுங், குறிநோய் உடையவர்க்குச் சிறுநீர்ப்பையாகிய குண்டிக்காயிலும் மண்ணீரல் கல்லீரல்களிலும் நோய் உண்டாகும். அதனால் இடுப்பின் பிற்புறம் விலாப்புறங்களிற் குத்துவலியுண்டாதலைப் பலர் மாட்டுக் கண்டிருக்கின்றேம். அதனுடன் தொடையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் உளைச்சலும் வருவதுண்டு. இங்ஙனம் நோவெடுக்கும் இடங்களுக்கெல்லாந் தனித் தனியே ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கும். பின்புறத்துங் கீழ் உறுப்புகளிலும் ஆவிபிடிக்கத் தெரியாதவர்கள் தம் உடம்பு தாங்கக்கூடிய அளவு சூடுள்ள வெந்நீரை அவ் விடங்களின்மேல் தொடர்பாக ஊற்றினால் அந்நோய் நீங்கும். வெந்நீர் விட்டவுடன் அவ்விடங்களை ஈரில்லாமல் துடைத்துவிட்டு வலிதீர்மருந்து (Pain Balm)* கொண்டு தேய்த்துத் துணியினால் மூடிவைக்கவேண்டும்.

---

* வலிதீர்மருந்துகளில் 'பம்பாய் அமிர்தாஞ்சன'மும், 'Little's Oriental Balm' உம் மிகச் சிறந்தவைகளாகக் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறு மற்றஇடங்களுக்கு வெந்நீர்விட்டு வலிநீக்கினாலுங், குறிகளுக்குமட்டும் ஆவிபிடித்தலை இன்றியமையாது செயற்பாலது.

இங்ஙனமே, தலைவலி, பல்வலி, பல்லீரல்வலி, பிடரிவலி, முதுகுவலி நெஞ்சுவலி கொண்டவர்களும், முறையாகக் குறிகளுக்கு ஆவி பிடித்துவரின் அவை நீங்கும். குறிகளுக்கு ஆவி பிடித்தும் அவை விரைவில் நீங்காவாயின், வலிவுள்ள அவ்விடங்களுக்கும் ஆவிபிடித்து, வலிதீர்மருந்தை அவற்றில் தேய்த்துவிடுக. இவைசெய்தும் அவ்வலி தீராவிடிற், சாம்பலைப் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் வறுத்து வறுத்து வலியுள்ள இடங்களுக்கு வேண்டும் அளவு ஒற்றடங் கொடுத்து, அதன்பின் அவற்றின்மேல் வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எந்த நோய் வந்தாலும் முதலில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடலைத் துப்புரவுசெய்தலைமறவற்க; அதன்பிறகுதான் ஆவிபிடித்தல் பட்டினி கிடத்தல் முதலான மற்றை முறைகளைச் செய்தல்வேண்டும். பசியெடுக்கும் வரையில் உணவுகொள்ளலாகாது; பசியெடுத்த பின்னும் நோய்தீரும் வரையிற் கோதுமை வாற்கோதுமைக்கஞ்சியில் ஆவின்பால் சேர்த்துப் பருகுதலை செயற்பாலதென்பதும் நினைவிற்பதித்துக்கொள்க. இவ்வளவும், நோய்களுக்கு ஆவிபிடிக்கும் முறை நன்குவிளக்கப்பட்டது. இதுகொண்டு, வியர்வைத்துளைகளின் வாயிலாக வெளிப்படுதற் குரிய நஞ்சையும் அவற்றின் வழியே உடம்பினுட்செல்லும் நஞ்சையும் நீக்கி உடம்பைப் பாதுகாக்கும் எளிய நன்முறை நன்குணர்ந்துகொள்ளப்படுமென்க.

இனி, உடம்பினுட் சேரும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட்டு, வெளியேயுள்ள தூயகாற்றை உள்ளிழுத்துச் செந்நீரைத் தூயதாக்கும் மூச்சுப்பையானது, இயங்கவேண்டும் அளவு நன்கு இயங்கித் தூயகாற்றை மிகுதியாக இழுத்துச் செந்நீரிற் கலப்பித்தாலல்லது, மக்களுள் எவரும் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. தூயகாற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத் தடக்கி, நினைவை ஒருமுகப் படுத்தி, எல்லாம்வல்ல இறைவன் திருவுருவில் நிறுத்தினார்க்கே பிணி மூப்புச் சாக்காடுகளைத் தொலைத்தல் கூடும். இவ்வுண்மையை அருந்தவத் தெய்வஆசிரியரான **திருமூலநாயனார்**,

“ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாரில்லை’

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே" என்றும்,
"வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கிற்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்,
தெளியக் குருவின் றிருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே" என்றும் எடுத்து

அறிவுறுத்தியிருத்தல் காண்க. முன்னைக்காலங்களி லிருந்த அறிவுடை மக்களிற் பலருங் காற்றைப் பிடிக்கும் முறையில் இடையறாது பழகிவந்தவர்க ளாதலால், அவர்கள் நீண்டநாள் உயிர் வாழ்ந்து அறிவிலும் அன்பிலும் மேம்பட்டு இறைவன்றிருவருட் பேற்றை யெய்தினர். மற்று, இக் காலத்துள்ளவர்களோ அவ்வுயர்ந்த பழக்கத்தை அறவே தொலைத்துவிட்டுப், பொருளற்ற சடங்குகள் கிரியைகள் வழிபாடுகளில் தமது பொருளையும் முயற்சியையுங் காலத்தையும் வீணே செலவழித்து மார்படைப்பு இருமல் எலும்புருக்கி முதலான கொடியநோய்களாற் பிணிப்புண்டு சடுதியில்இறந்தொழிகின்றார்கள். மற்று,மூச்சுப்பழக்கம் (பிராணாயாம அப்பியாசம்) உடையவர்கள் மாட்டோ இத்தகைய நோய்கள் சிறிதுந் தலைக்காட்டமாட்டா. இன்னும், இம் மூச்சுப்பழக்கத்தின் சிறப்பெல்லாம் மேலே இரண்டாம் அத்தியாயத்திலும் மூன்றாம் அத்தியாயத்திலும் விரித்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன; அவை தம்மை அங்கே கண்டுகொள்க.

இனி, இங்கே மூச்சுப் பழக்கத்தினைப் பழகுமாறு மட்டும் சிறிது கூறுகின்றாம். மூச்சை யடக்கும் பிராணயாமத்தின் இயல்பு எமது சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்தின்கண் இனிது விளக்கப்பட் டிருத்தலால் அதனை ஈண்டு விரிக்கின்றிலம். மூச்சுப் பழக்கத்தினைப் பற்றியது எதுவும் நேரே ஞானகுரவன்பாற் கேட்டுப் பழகுதலே தக்கதாகும். ஏனென்றால், ஒவ்வொருவருடம்பின் றன்மைக்கேற்ப அப்பழக்கத்தினைப் பழகும் முறையிற் சிற்சில மாறுதல்கள் செய்யவேண்டி வருகின்றன. இவையெல்லாம் இப் பழக்கத்திற் றேர்ந்த நுண்ணறிவுடைய ஆசிரியனுதவியின்றி, முதலிற் பழகுவோர் தாமே தெரிந்து வழுவின்றிச் செய்ய மாட்டுவாரல்லர். புறத்தேயுள்ள தொழின்முறைகளையுங் கல்வி முறைகளையும் நன்கறிந்து அவற்றில் தேர்ச்சிபெறுதற்கு, ஆசிரி

யன் அவற்றைக் கற்பிக்கும் உதவி பல்லாண்டுகள் இன்றியமை யாது வேண்டியிருக்க, நமது சட்புலனுக்கு எட்டாமல் நமதுடம் பின் அகத்தே நடைபெறற் பாலதாகிய நுண்ணிய மூச்சுப்பழக் கத்தைச் செவ்வனே தெரிந்து பழகுதற்கு ஞானாசிரியன் உதவி சில நாட்களாயினும் வேண்டாதிருக்கலாமோ? உடம்பின் அகத் தேயுள்ள உறுப்புகளின் வன்மை மென்மை தெரிந்து பழகா விடின், உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு ஏதுவாகிய மூச்சுப் பழக் கமே உடம்பிற்குத் தீது பயப்பதாயும் முடியும். பால் சன்னல் அடிசில் முதலான உணவுப்பண்டங்கள் உடம்பினை வளர்த்தற்கு இன்றியமையாதனவாயினுங் காலமும் இடமும் அளவும் அறியா மல் உட்கொள்ளப்படுமாயின் அவை உடம்பினைப் பாழாக்குத லுங் காண்டுமல்லமோ? இது போலவே நுண்ணிய மூச்சுப்பழக் கமுமா மென்பது உணரற்பாற்று. ஆகவே, யாம் ஈண்டுக்கூறும் மூச்சுப் பழக்கந் தீது பயவாததொன்றே யாயினும், இதனையும் நேரிற் றெரிந்து ஆசிரியனொடு சில நாட்களாயினுங் கூடவே யிருந்து பழகுதலே வாய்வதென்று கடைப்பிடிக்க.

காலையிற் பன்னிரண்டுமணி வரையிற் கிழக்குநோக்கியும், அதன்பின் வடக்குநோக்கியுந் தூய காற்றோட்டமுள்ள ஒருதனி யறையில் ஒரு பலகையின்மேல் அமர்ந்துகொள்க. இவ்வறை மிகவுந் துப்புரவாக இருத்தல்வேண்டும். இதன்கண் ஒரு விளக் குந் தீவளர்க்குஞ் சிறிய ஓர் இருப்புச்சட்டியும், அத் தீயில்இட் டுப் புகைக்கும் அகில் சந்தனஞ் சாம்பிராணி முதலியனவுந், திருநீறும், பூவும், எல்லாம்வல்ல தனித்தலைமைக் கடவுளின் திரு வுருவமுந், தேவாரம் திருவாசகம் போன்ற தெய்வநூல்களுந், தம் ஞானாசிரியன் திருவுருவப்படமும், பண்டைத் தெய்வ ஆசிரிய ரின் திருவுருவப்படமும் அன்றி வேறு எத்தகைய பொருளும் இருத்தல் ஆகாது. சிற்றுயிர்களாகிய நம்போற் பிறந்து பலவாற் றான் அல்லலுழந்து இறந்துபட்டவர்களின் உருவங்களைக் கடவு ளின் உருவங்களாகப் பிழைபட நினைந்து அவை தம்மை அவ் வறையுள் வைத்தலும் ஆகாது, வைத்து வழிபடுதலும் ஆகாது. ஏனென்றால், நம்போற் பிறப்பு இறப்புத் துன்பங்களில் உழன்ற வர்களைத் தெய்வங்களாக நினைந்து வணங்குவார்க்கு அத்துன்பங் கள் எட்டுணையும் அகலா; அவர்களை அங்ஙனம் நினைந்து மூச்சுப்

பழக்கத்தைச் செய்வார்க்கு அதனால் ஏதொரு நலனும் வாராது. இதனை நன்கு வலியுறுத்துதற்கே **தெய்வத் திருவள்ளுவர்,**

"பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர், நீந்தார்
இறைவன் அடி சேராதார்" என்று அருளிச்செய்தார்.

ஆகலால், எல்லாம்வல்ல அருட்பெருங் கடவுளின் திருவுருவ அடையாளம் மட்டுமே அவ்வறையில் வைத்து வணங்கற்பாலது. இதனைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்வார்க்கே மூச்சுப்பழக்கத்தால் அளவிறந்த நலங்கள் உண்டாகும்.

அற்றேல், முழுமுதற்கடவுளின் அடையாளமாக வைத்து வழிபடுதற்கு ஏற்ற திருவுருவம் யாதெனிற், கூறுதும். இவ்வுலகமும் இவ் வுலகத்துள்ள எல்லா உயிர்களும் அசைவினாலேயே நடைபெறுகின்றன; இவ்வசைவினை உணர்ந்து நோக்குந்தோறும், இதனை யுண்டாக்கும் இறைவனும் ஓவாது அசைபவன் அல்லது ஆடுபவன் என்னும் உண்மை புலனாகின்றது. இறைவனது ஆட்டம் நிற்குமாயின் எல்லாம் அசைவற்று நின்றுவிடும். ஆகவே, பிறப்பு வளர்ப்பு என்பன அசையும் நிலைகளே யாதலும், இறப்பு என்பது அசைவற்ற நிலையேயாதலும் உணரப்படும். நீண்டகாலம் இனிது உயிர்வாழ வேண்டுமென்னும் வேட்கை யுடையவர்கள் இறைவனை அவனெப்போதும் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலே செயற்பாலது. இதற்கு அம்பலக்கூத்தன் திருவுருவமே சாலச் சிறந்தது. இறைவனை அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலும், படுத்துக்கிடக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலுஞ் சிறந்தனவாகா. என்றாலும், ஆட்டத்திலுள்ள அழகிய மயில்மேல் இறைவனை அமர்வித்து வழிபடுதல் இரண்டாவதான சிறப்புடையது. என்னை? முதலோசையாகிய ஓங்காரம் தன்கண் ஏனை எழுத்தோசைகளின் வேறுபாடு காட்டாது மிக நுண்ணிய பிழம்புவடிவாய்நின்ற எழுத்து (சூக்குமவாக்கு) நிலைகடந்து, நுண்ணிய எழுத்தோசை வேற்றுமைகாட்டும் (பைசந்திவாக்கு) நிலைக்கு எழும்பி இயங்குங்கால் மயில்முட்டையின் நீர்போல் ஐந்து நிறங்கள் புலங்கொளக்காட்டி விளங்குமென்று **சிவஞானசித்தியாரின்** முதற்சூத்திரத்து ௨௨-ஆஞ்செய்யுளாகிய,

"வேற்றுமைப்பட்ட வன்னம் வெவ்வேறு விபாகமாகித்
தோற்றதல் அடைவொடுக்கிச் சொயம்பிர காசமாகிச்

சாற்றிடு மயிலின் அண்டந் தரித்திடுஞ் சலமேபோன்றங்
காற்றலேயுடையதாகிப் பைசந்தி யமர்ந்துநிற்கும்'' என்பது நன்கெடுத்துக் கூறுதலால், அகத்தே நடைபெறும் ஓங்கார ஐந் திற ஓசையில் அமர்ந்திராநின்ற இறைவன்றன் உண்மையியக்க நிலைக்குப் புறத்தே முழுதும் ஒப்பதாயுள்ள மயிலின்மேல் விளங் கும் முதலவன்றன் திருவுருவினை வழிபடுதலே பெரிதும் நலம் பயப்பதாமென் றுணர்ந்துகொள்க. மயிலைத் தவிரப், பருந்து எருவை அன்னம் முதலான புட்களின்மேல் இறைவனை அமர் வித்து வழிபடுதல் இறைவன்றன் உண்மை யியக்க நிலையினைக் குறியாமையின், அஃது உமிக்குற்றிக் கைசலித்ததோடு ஒப்ப வெறும் பயனில் முயற்சியேயாம். இனி, ஓங்கார இயக்கமானது, பாம்பு வட்டமிட்டாற்போலத், தூய மாயை வெளியிற் சுழலுந் தன்மையதாகலின், அதற்கு அறிகுறியான பாம்பின்மேல் இறை வனை எழுந்தருள வைத்து வழிபடுதல் ஏற்புடையதே யாகும். இங்ஙனமே, ஓங்கார வடிவினதாகிய யானைமுகத்தில் வைத்து இறைவனை வழிபடுதலும் எவர்க்கும் எளியதாகவே காணப்படுகின் றது. இவ்வாறாக அவரவர் தாந்தாம் விரும்பியதோர் ஓங்காரத் திருவுருவில்வைத்து வழிபடும் முறைகள் பலவும் ஏற்றுக்கோடற் பாலனவேயாயினும், ஓவாதியங்கும் இறைவன்றன் அருளியக்கத் தினை நினைவுகூர்ந்து வழிபாடு செய்தற்கு அம்பலக்கூத்தன் அரு ளுருவ அடையாளம்போற் சிறந்ததாவது பிறிதேதுமே இலதாத லைப் பகுத்தாராய்ந் தறிந்துகொள்க. எனவே, இம்மை மறுமைக் குரிய எத்தகைய நலங்களைப் பெறவேண்டித் தவம்புரிந்தாலும், அம்பலக்கூத்தன் திருவுருவினை நிறுத்தி அதனை உள்ளமுருகி வழிபடுதலே அந்நலங்களைப்பெறுதற்கு உண்மைவழியாமென்று கடைப்பிடிக்க.

இனி, மேற்சொல்லியவாறு அமைந்த அறையினுள் இருக் கையில் அமர்ந்தவுடன், எதிரே இருப்புச்சட்டியை வைத்துத் தீ வளர்த்து, அத்தீயின்கண் அகில் முதலான மணப்பண்டங்களை யிட்டு, அத்தியினை இறைவன் திருவுருவாக நினைந்து வணங்குக. அதன்பின் வலதுகாலை இடதுதொடையின்மேலேற்றியபடியாய் இருந்து, உடம்பினுள்ளே அடிவயிற்றின்கீழ்க் கருவாய் எருவாய் களுக்கு இடையேயுள்ள முக்கோண சக்கிரத்தினையும் அதன்கண்

எரியுங் குண்டலித் தீயின் ஒளியையுந் தெளிவாக நினைவிற் கொண்டுவருக. புறப்பொருள் எதன்கண்ணும் நினைவு ஓடாமல் அதனைத் தடுத்து அடக்கி, அகத்தே இக்குண்டலியின் ஒளியை நோக்கி வணங்குதலில் நினைவை எவ்வளவுநேரம் உறைத்துநிற்கச் செய்தல் கூடுமோ அவ்வளவுஞ் செய்க. இக் குண்டலியொளியில் எவ்வளவுக்கு ஒருவரது கருத்து உறைத்துநிற்குமோ, அவ்வளவுக்கு அவர்தம் உளமும் உயிருந் தூயவாகி, அவரது உடம்பும் பொன்நிறமாய் மிளிரும். அவர் என்னும் எந்த நல்லெண்ணமுந் திண்ணமாய் நிறைவேறும். அவர் இருக்கும் இடத்திற் கூற்றுவன் அணுகான்.

இங்ஙனங் குண்டலி யொளியை நினைந்தபின், வலதுகைப் பெருவிரலால் வலது மூக்கினை அடைத்துக்கொண்டு, உடம்பின் அகத்தேயுள்ள நச்சுக்காற்றை இடதுமூக்கின் வழியாய்ப் புறத்தே மெல்லெனக் கழித்துவிடுக. கழித்தபின், வலதுமூக்கை அடைத்த படியாகவே யிருந்து இடதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்தேயுள்ள தூயகாற்றை மெல்லென இழுத்து அகத்தே நிறைத்து, நிறைத்த வுடனே, இடதுமூக்கை மோதிரவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு, வலதுமூக்கைத் திறந்து அதன்வழியே அகத்து நிறைத்த காற்றை மெல்லெனப் புறத்தேகழிக்க. அதன்பின், இடதுமூக்கையடைத்த படியாகவே யிருந்து, வலதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்துள்ள தூய காற்றை உள்ளிழுத்து நிறைத்ததும், அதனை யடைத்துக்கொண்டு திரும்பவும் இடதுமூக்கைத் திறந்து உள்நிறைத்த காற்றை வெளியே விடுக. இங்ஙனமாக இடதுமூக்கிற் றுவங்கி வலதுமூக்கிற்குப் போய்த், திரும்பவும் அதன்கணிருந்து இடதுமூக்கில் வந்து முடிவது ஒருமுறையாகும்; இவ்வாறு மும்முறைசெய்க. நாளேற நாளேற ஐந்து எழு பத்து முறையாக இப் பழக்கத்தைப் பெருக்குதல் நன்று. இது செய்தபின், மறுபடியுங் குண்டலியொளியை நினைந்து இறைவனை வணங்கித் திருநீறிட்டு எழுந்து, உணவு கொண்டு வேறு முயற்சிகளிற் செல்க. இப் பயிற்சியினைச் செய்யுங்கால் முதலிலும் ஈற்றிலுந் தனக்கு ஆகவேண்டும் இம்மை மறுமை நலங்களைப்பற்றி உறுத்து நினைந்துவரின், அவை கைகூடுதல் திண்ணம்.

48

இம் மூச்சுப் பழக்கத்தில், மூச்சை உள்நிறுத்தும் பிராணா யாமத்தைப் பற்றி எதுங் கூறாதுவிட்டது, அதனைக் குருமுகமாக நன்கறிந்தே செய்தல்வேண்டு மென்றற்கு. ஆனாலும், அதன் முறைகளைத் தெரிய வேண்டுவார் எமது சைவசித்தாந்தஞான போதத்தின்கண் அவைதம்மைக் கண்டுகொள்க. மூச்சுப்பழக் கத்திலும், மூச்சையடக்கும் பழக்கத்திலும் பயன்படுத்தற்பாலதா கிய ஐந்தெழுத்து மந்திரமும், அதனை உருவேற்றும் முகத்தால் முக்கோணசக்கிரத்தி லுள்ள குண்டலியை விழிப்பித்து, அத னைச் சுழுமுனைநாடியி னூடே மேலெழுப்பி, அதனை உச்சியி லுள்ள மதிமண்டலத்தின்கட் பொருந்தச் செய்திருக்குஞ் சமாதி நிலையும் ஈண்டு உரைத்திலம்; என்னை? அவ் விழுமிய மறை பொருட்டிறங்க ளெல்லாம் ஞானசிரியனை அடுத்தே அறியற் பாலனவாகலி னென்பது.

என்றிதுகாறும் மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துளை, மூச்சுப்பை என்னும் நான்கு கழிகால்களின் வாயிலாக உடம் பைத் தூய்மைசெய்யும் முறைகளுந், தீனிப்பையின் இயக்கத் தைச் செவ்வனே நடைபெறச் செய்தற்பொருட்டுப் பட்டினி கிடக்கும் முறைகளும், இவை தம்மால் நோய் அணுகாமலும் நோய் அணுகினும் அஃதுடம்பில் வேர்க்கொள்ளாமலும் உட லோம்பும் வகைகளும் விரித்து விளக்கப்பட்டன. இனி, மேற் கூறிய முறைகளிற் சொல்லப்படாத வேறுசில நோய்கள் வந்தால் அவற்றைத் தீர்க்கும் வகைகாட்டி அவ்வளவில் இவ் வத்தியாயத் தை முடிப்பாம்.

யாமெடுத்துக்காட்டும் முறைகளைத் தழுவி, அவற்றைக் கருத் தாய்ச் செய்வார்க்கு எத்தகைய மருந்தும் உட்கொளல் வேண் டப்படாது. ஆனால், எம்முடைய முறைகளை முழுமையுங் கைப் பற்றமாட்டாமல் அவற்றுள் இரண்டொன்று மட்டுங் கைப்பற்றி யொழுகுவார்க்கு, இடையிடையே மருந்துண்ண வேண்டுவதும் இன்றியமையாததா யிருக்கும். நோய்களின் உண்மைத்தன்மை தெரிவதும், நோய்கொண்டாரின் வருவாய்நிலை யுணர்வதும், அவர்தம் உடம்புகளின் வன்மை மென்மைக்கேற்ற மருந்தூட்டும் வகையறிவதும், மருந்துகளை முறைவழுவாமற் செய்துமுடிப் பதும் பிறவும் எல்லாம் எல்லாமருத்துவர்க்கும் எளிதில் வாயா.

இவையெல்லாம்வல்ல மருத்துவர் கிடைப்பதும் வர வர அரிதாய் விட்டது. மருத்துவம் நன்கறியாதவர்களெல்லாம் பொருளீட்டும் பேரவாவால் உந்தப்பட்டுப் போலிமருந்துகளைப் போலியாகச்செய்துவைத்துக்கொண்டு, அவைதம்மை ஆரவாரமான பொய் விளம்பரங்களாற் பொதுமக்களை ஏமாற்றி விற்று, அப் போலி மருந்துகளால் முன் இல்லாத பல நோய்களையும் வருவித்துப் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களை உயிர்மாளச் செய்து வருகின்றனர். ஆதலால்,மருத்துவர்களையும் அவர் தரும் மருந்துகளையும் நீண்ட காலப்பழக்கத்தால் ஆராய்ந்துபார்த்தவர்களைக் கொண்டு தெரிந்த பின்னரே அவர்பால் மருந்துவாங்கி யுட்கொளல்வேண்டும். யாம் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக ஆராய்ந்துபார்த்த மட்டிற், காளிகட்டத்திற் (கற்கத்தாவிற்) புகழோங்கி விளங்கும் "கவிராஜ நாகேந்திர நாத் சென்" என்பவர் பேராராய்ச்சியும் பேருழைப்பும் பெருந்தொகைப் பொருட்செலவுஞ்செய்து ஆக்கி விற்கும் மருந்துகளே நோய்நீக்குந் திறத்தனவாயும் உட்கொள்வார்க்கு வேறு எத்தகைய தீதுஞ் செய்யாதனவாயும் விளங்குகின்றன. தமக்குள்ள நோயின் வரலாறுகளை அவரது மருத்துநிலையத்திற்கு எழுதித் தெரிவிப்பார்க்கு அங்குள்ள மருத்துத் தலைவர் குறிப்பிடும் மருந்துகள் குறிப்பிட்ட நோய்களை நீக்கி நலம்பயப்பதில் நிகரற்றனவாயிருக்கின்றன. ஆகையாற், கீழே குறிக்கப்படும் நோய்களிற் சிலவற்றிற்கு அவர் செய்து விற்கும் மருந்துகளே பெரும்பாலும் பயன்படுத்தற்பாலன. குறிக்கப்படாத நோய்களுக்கும் அவரது நிலையத்திற் கெழுதிப் பெறும் மருந்துகளையே நோயாளிகள் உட்கொளற்பாலார்.

இனி, மக்களிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல முதலில் நீர்க்கோவையிலிருந்தே கிளைக்கின்றன. நீர்க்கோவை வந்தவுடன் மூக்கிற் சளி பிடிக்கின்றது; அதன்பின் நெஞ்சிற் சளி பிடித்து இருமல் உண்டாகின்றது; அதனை யடுத்துக் காய்ச்சலும் உடம்பெங்கும் உளைச்சலும் உண்டாகின்றன; தலையில் மண்டை வலி காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் விழிப்பாகச் செய்யவேண்டிய முறைகளைச் செய்யாமற் சோற்றை ஊனை யுண்பார்க்கு ஒக்காளமும் வயிற்றுவலியும் வருகின்றன. இவை மிகவே காய்ச்சலும் மிகுகின்றது. அதனாற் சிலர் பலர் உடம்பு மெலிந்து மண்

விரல் கல்லீரல் வீங்கிச் சில கிழமைகளிலோ அன்றிச் சில திங்களிலோ அன்றிச் சடுதியிலோ உயிர்துறக்கின்றனர். வேறுசிலர் திண்ணிய யாக்கை யுடையராயும் மலச் சிக்கல் இல்லாதவராயும் இருப்பின், அவரை இந்நோய் நீளத் துன்புறுத்தாமற் சில நாட்களில் அவரை விட்டு நீங்குவதும் உண்டு. அல்லது அவரையும் அடுத்தடுத்து வந்துபற்றி வேறுபல நோய்களை அவர்பால் வருவிப்பதும் உண்டு. பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னெல்லாம் யாம் நீர்க்கோவையாற் பட்டதுன்பமும், அதனால் வந்த நோய்களை நீக்குதற்கு உட்கொண்ட மருந்துகளும், அவற்றைத் தீர்த்தற்கு ஆராய்ந்து பார்த்துப்பார்த்துச் செய்த இயற்கை முறைகளும் அளவிட்டுச் சொல்லல் இயலாது. கடைசியாகக் காசு பணச் செலவில்லாமல் மருந்து வேண்டாமல் மிகஎளிதிலே எவருஞ்செய்து கொள்ளத் தக்க எளிய இயற்கை முறைகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றைச் செய்யத்துவங்கிய காலந்தொட்டுத்தான் யாம் நீர்க்கோவையாலும் அதனையடுத்து வரும் வேறுபல நோய்களாலும் பற்றப்படாது இனிது உயிர் வாழ்கின்றேம். இந்நோயை நீக்குதற்கு யாம் சொல்லப்போகும் முறை மிக எளியதொன்றாயிருப்பினும், அதனைக் கண்டறிவதற்கு யாம் முப்பதாண்டுகளாகப் பட்ட துன்பமும் பொருட்செலவும் எளிய அல்ல ஆகையாற், சொல்லும்முறை எளியதென்று கருதிக் கைவிட்டுத் துன்புறாமல், அதனைப் பிசகாதுசெய்து எல்லாரும் நலமுடன் வாழ்க!

முதலில் நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைக் கண்டறிதல் வேண்டும். வெயிற் காலத்தின் வறட்சியாற் குளிர்ந்த இனிப்புநீர் தயிர் மோர் முதலியவற்றை அடுத்தடுத்துப்பருகுதல்; குளிர்ந்தநீரில் நெடுநேரந் தலை முழுகுதல், உடம்பின்நிலை தெரியாமல் நாடோறுங் குளிர்ந்தநீரில் தலைமுழுகுதல், வயிறு நிறைய உணவுகொண்டபின் நீராடுதல்; ஈரத்துணிகட்டுதல், ஈரமுள்ள இடங்களில் நீளஇருத்தல்; நூல்கற்றல் நூல்எழுதல் முதலான முயற்சிகளைச் செய்து மூளையிற் சூடு மிகுந்திருக்குங்கால் தலை முழுகுதல்; குளிர்ங்காற்றுத் தொடர்பாக வீசும்போது அதற்கு எதிரில் உடம்பின்மேல் துணியின்றி நெடுநேரம் இருத்தல்; இரவிற் சாளரக்கதவுகளை விரியத் திறந்துவிட்டு அதனூடு வீசுங் குளிர்ந்த பனிக்காற்றின் எதிரே உடம்பின்மேற் போர்வையின்

றிப் படுத்து உறங்கல்; பகலினும் இரவினும் முள்ளங்கி சுரைக் காய் பீர்க்கங்காய் வெள்ளரிக்காய் கிச்சலிப்பழங் கொடிமுந்திரிப் பழம் முதலிய குளிர்ந்தபண்டங்களை அருந்தல்; இரவில் துவரம் பருப்புப்புழுக்கல் வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு அவியல் முத லான காற்றுப்பண்டங்களை உட்கொளல்; கைகால்களிற் சூடின் றிக் குளிர்ந்திருக்க விடுதல்; எதோர் உழைப்புமின்றிச் சும்மா இருத்தல்; முன்னுண்டது செரியாதிருக்கையிற் பின்னும் உண் டல்; மலச்சிக்கலுக்கு இடங்கொடுத்தல்; அளவுக்கு மிஞ்சிய உடம்புழைப்பு மூளையுழைப்பு; வியர்த்த வியர்வையைத் துடை யாமல் உள்ளே சுவறவிடுதல்; தலையிற் கூந்தலுக்குச் சந்தனத்தை லம் முதலானவைகளைப் பூசுதல், அவற்றைத் தேய்த்துத் தலைமுழு குதல்; காரமான பண்டங்களைக் கண்ணீர் வடியவடிய உண்டல்; ஆற்றுமைமிக்கு அழுதல் அரற்றல்; இரவில் நெடுநேரம் விழித் திருந்து நாடகம் முதலான காட்சிகளைப் பார்த்தல் முதலாக நீர்க் கோவை வருதற்குரிய காரணங்கள் பலப்பல உள.

இனி, அக்காரணங்களை அகற்றி யொழுகுமாறு காட்டு வாம். கடுங்கோடையில் வறட்சி மிகும்போது குளிர்ந்த இனிப்பு நீர்களைப் பருகாமல் அவற்றை அறவே விட்டொழித்தல் வேண் டும்; ஒரோவொருகால் நீர்மோர்மட்டும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து பருகலாம்; ஆனல் இதுவும் பகல் மூன்று மணிக்குமேற் பருகலாகாது. அடுத்தடுத்து விடாய் உண்டானல் வெந்நீர் அருந் துதலே நன்று.

விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீரிற் குளித்தல் முழுகுதலே சிறந்ததென்று நம்மனோர் கூறுதலும் அங்ஙனமே செய்தலுங் காண்கின்றேம். இவ்வாறு நீராடுவது தம்முடம்புக்கு இசைந்த தாகக் காண்பாரெல்லாம் அங்ஙனஞ் செய்தலே நன்று. ஆனலும் பெரும்பாலார் செய்வதுகண்டு, அது தம் உடம்பின் நலத்திற்கு இசையாமை உணர்ந்தாரும் அதனைச் செய்தல் நன்றுகாது. அவ ரவர் உடம்பின் வன்மை மென்மையும் வெப்ப தட்பமும் நன் கறிந்துபார்த்துத் தமக்கு ஏற்பதாயிருந்தால் வைகறைப்போதிற் குளிர்நீராடுதலும், ஏலாதாயிருந்தால் வெந்நீரில் முழுகுதலுமே செயற்பாலன. சிலர்க்குப் பகலவனெழுந்தபின் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்குக் குளிர்நீரிற் றேய்தலே நலமுடையதா யிருக்

கும்; அவர் அங்ஙனமேசெய்தல் நன்று. வேறு சிலர்க்குப் பகலவன் எழுந்தபின்னுங் குளிர்நீர் ஆகாமல், வெந்நீரே வேண்டுவதாயிருக்கும். பின்னுஞ் சிலர்க்குப் பகலவன் தலைக்குமேல் வந்த உச்சிப்போதில் மட்டுங் குளிர்நீராட்டு இசைவதாயிருக்கும்; மற்றுஞ் சிலர்க்கு அந் நேரத்தும் வெந்நீரே வேண்டுவதா யிருக்கும். ஆதலால், அவரவர் தத்தம் உடம்புக்கு இசைவதறிந்து நீராடும்நேரத்தையும் அதற்கேற்ற தண்ணீர் வெந்நீரையுந்தெரிந்து ஒழுங்குசெய்து கோடலே உடம்பின் நலஞ் சிதையாமற் பாதுகாத்தற்கு வழியாகும். எங்ஙனமாயினும், பொதுவாக எல்லாருங் காலையில் மலநீர் கழித்துப் பற்றுலக்கி வெறுவயிற்றோடு தண்ணீரிலாயினும் வெந்நீரிலாயினும் முழுகுதலே தக்கது. உணவுகொண்டு அது செமியாதிருக்கையில் நீராடுதல் நோயை விலைகொடுத்து வாங்குவதேயாகும்; ஆகையால், எக்காலத்தும் வெறுவயிற்றோடு நீராடுதலிலேயே கருத்தைவைக்க. இதுவேயன்றியும், நாடோறுந் தலைமுழுகுதலைவிட அதனை இடையிடையே விட்டுச் செய்தலுஞ் சிலர்க்கு இன்றியமையாததா யிருக்கும்; அவர் அங்ஙனமே செயற்பாலர். ஆனாலும், அவர் முதல்நாட் கட்டிய ஆடைகளை முற்றுங் களைந்துவிட்டு, உடம்பில் அழுக்குச்சேரும் இடங்களை வெந்நீர் கொண்டு கழுவி, வேறு தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை யுடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். தலைமுழுகல் ஆகாதார் சிலர் தமது கழுத்தின் கிழிருந்து தண்ணீரிலோ வெந்நீரிலோ உடம்பைக் கழுவிக் குளிக்கின்றனர்; இவ்வாறு செய்வார்க்கு நீர்க்கோவை உரிமைநோயாகும் என்பது சொல்லல்வேண்டா. ஆகவே, அக் கொடியநோயாற் பற்றப்படவேண்டாதார் கழுத்தளவு நீராடுதலை அறவே ஒழிக்கற்பாலர். தலைமுழுகுதற்கு உடம்பின்நிலை இசையாதகாலங்களில், இப்போதுசொல்லியபடி அழுக்குச்சேரும் இடங்களைமட்டுங்கழுவித் தூயஆடையுடுத்துக் கொள்ளுதலே அமையுமென்க. அங்ஙனமே, ஈரத்துணியைப் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குமேற் கட்டியிருத்தலும் ஆகாது; அதுவும் இடுப்பில் மட்டும் இருக்கலாமே யன்றி, இடுப்புக்குமேல் உடம்பிலும் முழங்காலுக்குக்கீழும் படலாகாது. இதனைவிடத், துவைத்துலர்ந்த ஆடையை உடனே உடுத்துக் கொள்ளுதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.

இனி, நூல்கற்றல் நூலெழுதல் முதலான மிக அரிய அறிவு முயற்சிகளைச் செய்வோர், அம் முயற்சிகளைச் செய்யத் துவங்கும்முன் காலை நேரத்திலேயே நீராடும் வினையை முடித்துவிடுதல் நன்று. ஒரோவொருகாற் காலைநேரத்தில் அது செய்யத் தவறினால், அறிவுமுயற்சிகளைச் செய்தபின் அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஓய்வாய் இருந்து, அதன்பிறகு நீராடுதலே நன்று. அறிவு முயற்சி மிகுதியும் உடையார்க்கு வெந்நீரில் தலை முழுகுதலே நலம்பயக்கும். ஆனாலுங், கடுங் கோடைகாலத்தில் அவர் தாம் வேண்டும் மட்டுந் தூய குளிர்நீரிற் றலைமுழுகுதல் இன்றியமையாததாகும். எத்தகையோரும் எண்ணெய் அடப்பநெய் மிளகு முதலியன தேய்த்து முழுகுங்கால் வெந்நீரைப் பயன்படுத்துதலே நலந்தருவதாகும்.

இனிக், குளிர்ங்காற்று நீளவீசும் இடங்களில் இருப்போரும் அங்குச் செல்வோருந் தம் முடம்பைச் செவ்வையாகப் போர்த்துக் கொள்ளுதல் கட்டாயமாகும். பனிக்காலங்களிற் சாளரங்களின் வெளிக்கதவுகளை அடையாமல், உள்ளுள்ள சல்லிக்கதவுகளை மட்டும் அடைத்தல்வேண்டும். பனியுங் கூதிர்காற்றுஞ் சல்லிக்கதவுகளினூடும் வருவதாகத் தெரிந்தால் வெளிக்கதவுகளையும் அடைத்துவிடலாம். என்றாலும், எல்லாச் சாளரக்கதவுகளையும் அங்ஙனம் அடைத்துவிடாமல், இரண்டொன்றின் வெளிக் கதவுகளையாதல் திறந்துவைத்து, அறையினுள்ளே தூய காற்று வருதற்கு வழிவிடுதல் வேண்டும். இரவில் துயில்கொள்வோர் சாளரங்களுக்குளதிரேயின்றி, விலகிப்போர்த்துக்கொண்டு துயில்கொள்க. கடுவெயிற்காலத்திற் சாளரக் கதவுகளையெல்லாந் திறந்துவிட்டு, உடம்பு தாங்கும் நேரம்வரையில் அவற்றினூடு வருந் தென்றற்காற்றி னெதிரே உறங்கலாம்; ஆனால், உடம்பு குளிர்ந்துவிட்டவுடனே அங்ஙனங் கிடவாமற், காற்றோட்டங் குறைவாயுள்ள இடங்களிற் சென்று உறங்குதலே செயற்பாலது. இன்னும், இராக்காலத்தில் மரங்களின்கீழ் உறங்குதலும் ஆகாது. இல்லத்தினுள் ளுறங்குதலே நலமுடைத்து.

இனிக், குளிர்ந்த பண்டங்களைப் பகலில் உச்சிப்பொழுதில் அருந்துதலே உடம்புக்கு நலந்தருவதாகும். கடுவேனிலில் முள்ளங்கி சுரைக்காய் முதலான குளிர்ந்த பொருள்களைப் பகற்காலத்

திற் சிலநாள்கள் தொடர்பாக அருந்தினாலும் அவை தீதுசெய்யா; ஆனால், வேனிற்காலத்திலும் இரவில் இவற்றைச் சேர்த்தலாகாது. எனவே, மழைகால பனிக்காலங்களில் இவற்றைப் பகலிரவு எந் நேரத்துஞ் சேர்த்தல் ஆகாதென்பது தானே போதரும். இராக் காலத்திற் சேர்க்கும் உணவுப் பண்டங்கள் குளிர்ச்சியுங் காற்றும் இல்லாதனவா யிருத்தல்வேண்டும். ஆகலாற், காற்று மிகுதியு முள்ள துவரம்பருப்புப் புழுக்கல், வாழைக்காய் உருளைக்கிழங் குக் கூட்டு முதலியன இரவில் விலக்கற்பாலன. அன்றி இவற் றைச் சேர்க்கவேண்டி யிருந்தால், துவரம்பருப்பை வறுத்து எடுத்து, அதனுடன் மிளகு வெள்ளைப்பூண்டு உப்புச் சேர்த்து அரைத்துத் துவையலாக்கியும், வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு களைத் தகடுதகடாக அரிந்து காரமும் உப்புஞ் சேர்த்துப் பிசறி எண்ணெய் அல்லது நெய்யிற் சிவக்க வறுத்தெடுத்தும் பயன் படுத்துதலே நன்று.

இனிக், கை கால்களில் ஈரஞ் சேரவிடாமல், அவ்வப்போது சேரும் ஈரத்தைத் துணிகொண்டு நன்றாகத் துடைத்து விடுக. நீண்டநேரந் தண்ணீரிலிருக்க நேர்ந்தால், அதனைவிட்டு வந்ததுங் கை கால்களைத் தணலிற் காய்ச்சிக்கொள்க. குளிர்ங்காற்றுக் கை கால்களில் மிகுதியாய்ப்பட்டு அவை குளிர்ந்திருந்தாலும், அவற் றை அங்ஙனமே தணலிற் காய்ச்சுக. இன்னும், நடத்தல், ஓடல், ஆடல், குதித்தல் முதலிய செயல்களாலுங் கை கால்களிலும், உடம்பிலுஞ் சூடுண்டாகுமாறு செய்தல் மிகவும் இன்றியமை யாததாகும். கூலிவேலை செய்பவர்கள் செழுமையற்ற புல்லிய வுணவு கொள்பவர்களா யிருந்தும், அவர்கள் நோயற்ற திண் ணியயாக்கை வாய்ந்தவர்களாய் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தற்கும், செல்வவளம் வாய்ந்து ஏதோருழைப்புமின்றி வறிதே யிருப்பவர் கள் கொழுமை மிக்க விழுமிய வுணவு கொள்பவர்களா யிருந் தும் அவர்கள் நோய்மலிந்த பொதியுடம் புடையவர்களாய்ப் பரு வம் முதிரா முன்னரே உயிர்மாளுதற்குங் காரணம் என்னென்று சிறிதாராய்ந்து பார்ப்பினும், ஏழைமக்கள் மிகுந்த உடல்முயற்சி செய்துவருதலே அவர் நோயின்றி இனிது வாழ்தற்குக் காரண மாதலுஞ் செல்வர்கள் தாம் ஏதோர் உடல்முயற்சியுமின்றித் தம் ஏவலரை எல்லாஞ் செய்யப் பணித்துத் தாம் வாளாயிருத்தலே

அவர் நோய்கொண்டு மாய்தற்குக் காரணமாதலுந் தெற்றென விளங்காநிற்கும். ஆகலால், நீண்டகாலம் நோயின்றி வாழவிரும்புவோரெல்லாம் உடல் வருந்த வருந்தப் பலமுயற்சிகளைச்செய்தல் முதன்மையாகுமென்று கடைப்பிடிக்க.

இனி, முன்உண்ட உணவு வயிற்றுட் செரியாதிருக்கையில், மிக அருமையாகக் கிடைத்த பண்டமேயாயினும் அதனை உண்ணற்க. மக்கள் உணவாகக்கொள்ளும் பண்டங்களிற் சிற்சில நெடுநேரஞ் சென்று செரித்தலும் மற்றுஞ் சில சிறிது நேரத்திற் செரித்தலும் பதின்மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் உணவைப் பற்றிக் கூறியவழி விரித்து விளக்கியிருக்கின்றேம். ஆகவே, அங்கே காட்டியபடி அவை செரிக்கும்நேரத்தை நன்கறிந்து, முன்னுண்டது செரித்து நன்றாய்ப் பசியெடுக்கும்போது பின் ஒருணவு கொள்க. இங்ஙனம் நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின் உணவு கொள்வார்க்கு மலச்சிக்கலை இராது. என்றாலும், ஒரோவொருவர்க்கு, அளவிறந்த மூளையுழைப்பு உடம்புழைப்பினாலும், இருந்த இருப்பில் இருந்தே நாள்முழுதும் அறிவுமுயற்சி செய்வதனாலும், நெய்ப்பசையில்லாத பண்டங்களையே மிகுதியாய் உட்கொள்வதனாலும், அடுத்தடுத்துப் புணர்ச்சி செய்வதனாலும், நீர் பருகவேண்டுமளவு பருகாமையினாலும், இன்னும் இவைபோன்ற வேறுசில காரணங்களாலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவது காணலாம். இத்தகையோர் மலச்சிக்கலை வருவிக்கும் இக் காரணங்களை இயன்றமட்டும் முயன்று விலக்குதல்வேண்டும்; அதனொடு, தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரை அடுத்தடுத்துப் பருகப் பழகிக்கொள்ளுதலும் இன்றியமையாதது. நெய்ப்பசை மிகுதியுமுள்ள உழுத்தம்பருப்பிற் செய்த வடை, இட்டிலி முதலியவைகளை இடையிடையே அளவாக உட்கொண்டு வருதலும் பெரும்பயன் றரும். இவற்றுடன், நாடோறுமாவது அல்லது மூன்றுநாட் கொருமுறையாவது மாலையில் நீரேற்றிக்கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித்துப்புரவு செய்வதும் அவர்க்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதாகும்.

இனித், தலையிற் கூந்தலுக்கு மணம்மிகுந்த சந்தனத் தைலம் முதலானவைகளைத் தடவுதலாற், பலர் நீர்க்கோவையும் மண்டையிடியுங் கொண்டு துன்புறக் காண்கின்றேம். ஆதலால் மணத்தைலம் எதனையுந் தலைக்குத் தடவாது விடுதலே மிக நல்லது.

அன்றிச். சிலகால் தலைக்கு நெய்தடவுவது நலமாகக் காணப்பட்டால், எள்நெய் தேங்காய்நெய் மிளகுநெய் அடப்ப (வாதுமை) நெய் என்னும் இவற்றுள் எது தமக்கு இசைந்ததாகக் காணப்படுகின்றதோ, அதில் மிகச் சிறிதெடுத்துக் கூந்தலுக்குத் தடவுதலே போதும். இவற்றுள் எதனையேனும் மிகுதியாய்த் தேய்த்துத் தலைமுழுகல் வேண்டினால், முடிக்காய் (சிகைக்காய்)த் தூள் கொண்டு அம்மிகுதியான நெய்யைத் தேய்த்துக் கழுவிவிடுதலே நன்று. அங்ஙனந் தலைமுழுகி ஈரத்தைத் துவர்த்தியபின், அகில் சாம்பிராணிப் புகைபிடித்துக் கூந்தலைப் புலர்த்துக.

இனிக், காரமான பண்டங்களை உட்கொளாமல் விலக்கி விடுதலைத் தவிர, அதனை உட்கொண்டு விட்டுப், பிறகு அதனால் வருவதைத்தடுக்க வழிதேடுவதிற் பயனில்லை. இங்ஙனமே அழுதல் அரற்றுதலை நீக்குதலைவிட அவற்றால் வருந் தீமையைத் தீர்த்தற்கு வேறுவழியில்லை. நாடகக்காட்சி முதலியன இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருந்து காண நேர்ந்தக்கால், மறுநாள் வெந்நீரில் தலைமுழுகிச் சிறிதாக உணவுகொண்டு பகலில் வேண்டுமளவு அயர்ந்துறங்குதலே நன்று. இவ்வாறெல்லாம் நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைத் தெரிந்து விலக்கவேண்டுமளவு விலக்கி, அல்லது அவற்றிற் சில விலக்கமுடியாதபடி நேர்ந்தக்கால் அவற்றால் விளையுந் தீமைகளை உடனே நீக்கவேண்டிய முறையில் நீக்கி ஒழுகவல்லார்க்கு நீர்க்கோவை யென்னும் வித்துநோய் வராது; வந்தாலும் இரண்டொருநாளில் நீங்கும்.

அஃதொக்குமெனினும், அவ்வளவு விழிப்பாயுள்ளவர்களையும் ஒரோவொருகால் ஏதோ ஒரு பிசகால் நீர்க்கோவை மிகக் கடுமையாக வந்து பற்றிக்கொள்ளுதலைக் காண்கின்றோமாகலின், அதனைத் தீர்த்தற்கு ஏற்றதொருவழி காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். கடுமையான நீர்க்கோவை வந்தால், உடனே உணவு கொள்ளுதலையும் நீர் அருந்துதலையும் நிறுத்திவிடுக. அதன்பின், நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவு செய்க. உடம்பிற் காய்ச்சல் இல்லாதிருந்தாற் குறிகளை ஆவியிற் காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைக்க. காய்ச்சலிருந்தால் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது. அதன்பிற், சாம்பலை வறுத்து வறுத்து நெற்றியி லிருந்து உள்ளங்கால் முடிய ஒற்றடங்கொடுக்க. ஒற்றடங் கொடுக்குங்கால் மார்பில்

மிகுதியாய்க் கொடாமற் குறைவாகக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடம்பின் பின்புறத்திற்கு வேண்டுமட்டும் மிகுதியாய்க் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு ஒற்றடங்கொடுத்தபின், உடம்பில் வலியுள்ள இடங்களுக்கு வலிதீர் மருந்திட்டுத் தேய்த்துக் கம்பளிப்போர்வையால் உடம்பு முழுமையும் போர்த்துக்கொள்க. வியர்த்தால் வியர்வை உள்ளே சுவறுமல் உடனுக்குடன் அதனைத் துடைத்துவிடுக. இவ்வாறு செய்வதுடன், உடம்புக்காவது மூளைக்காவது எதொரு வேலையுங் கொடாமல் ஒய்வாயிருத்தலும் வேண்டும். உறக்கம் வந்தால் உறங்கலாம்; பகலில் உறங்காத நேரங்களில் இல்லத்தினுள்ளேயே இடையிடையே எழுந்து உலவுதல் நன்று. இங்ஙனங் கூறியமுறை வழுவாமற் செய்தால் இரண்டொரு நாளில் நீர்க்கோவை நீங்கிவிடும். அது நீங்கியபிற் பசியெடுக்கும்; அப்போது கோதுமைநொய் அல்லது வாற்கோதுமை மா இட்டுக் காய்ச்சிய ஆவின்பாற் கஞ்சியை அருந்துக. அவ்வாறு இரண்டொரு வேளை யருந்தியபிற், பெரும்பசி யெடுக்கக் கண்டாற் சோற்றுணவும் மிளகுநீரும் உட்கொண்டு, பின்னர் வழக்கம்போல் உணவெடுக்கலாம்.

இன்னும், மூக்கிற் சளியும் நெஞ்சில் இருமலும் மிகுதியாயுள்ள நீர்க்கோவையாயிருந்தாற் சிறிது மருந்து உட்கொள்வதும் வேண்டப்படும். இதற்கென்று வேறு கடுமையான மருந்துகளை வாங்கி யருந்தித் துன்புறல் வேண்டாம். யாம் இருபதாண்டுகளாக ஆராய்ந்து கண்டிருக்கும் ஓர் எளியமருந்தை இங்கே குறிக்கின்றும். சில இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து, அவற்றின் மேற்றோலைச் சுறண்டிவிட்டு, அம்மியில் வைத்து நைய நறுக்கி, ஒரு மண்சட்டியில் ஒராழாக்கு நீரிற் பெய்து காய்ச்சி, அவ் விஞ்சிநீர் கால்ஆழாக்காகச் சுண்டியபிற், சட்டியை இறக்கி ஒரு பக்கமாய்ச் சாய்த்துவைத்து, அஃது ஆறியபின், மேலுள்ள தெளிவு நீரை இறுத்து, அதிற் சிறிது கொம்புத்தேன் கலந்து, அக் கலவைநீரைக் காலை மாலையிற் பருகுக. சளியும் இருமலும் நீங்கும்மட்டும், இவ் விஞ்சிநீரைப் பருகுதல் நலமுடைத்து. எவ்வளவோ பெரும்பொருட்செலவுசெய்து வாங்கியுண்ட அருமருந்துகளாலுந்தீராத கொடிய நீர்க்கோவை நோய், மேற்கூறிய முறையுடன் இவ்விஞ்சி நீரையும் பருகுவார்க்கு மூன்றுநாட்களில், அது தவறினுல் ஒரு

கிழமையில் வேரோடு அற்றொழிதலை நீண்டகாலப் பழக்கத்தால் நன்கறிந்திருக்கின்றேம். ஆகையால், நீர்க்கோவை கொண்டார் எவரேயாயினும் அவர் யாம் கூறிய இம் முறைகளை வழுவாது செய்வரேல், அந்நோய் விரைவில் எளிதிலே தீர்ந்து நலமுறுதல் திண்ணமென்க.

இனி, நீர்க்கோவையினாலாவது வேறு காரணத்தாலாவது குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் சளிக்காய்ச்சல் முதலியன வந்தால் மேற்கூறியபடியே வழுவாது செய்க: அவை நீங்கும். இக்காய்ச்சல்களால் துன்புறுவோர் ஒரோவொருகால் தாம் இருக்கும் ஊரைவிட்டு வேறு ஓர் வறண்ட ஊரிற்சென்று வைகுவராயின் அவை எளிதிலே நீங்கிவிடக் காண்பார்கள். சிவபிரான் திருக்கோயில் முருகப்பிரான் மலைக்கோயில் திருமால் திருக்கோயில் உள்ள ஊர்கட்குச் சென்று, ஆங்காங்கு இறைவனை வணங்கி, ஏழையெளியவர்கட்குங் கற்றவர்க்கும் அறஞ்செய்து சிலநாள் வைகி வருகுவராயின் அவர்கட்கு அந்நோய் நீங்குதலுடன் அவர்கள் உடம்பும் உயிருந் தூயவாகி நீண்டகாலம் வளவிய வாழ்க்கையில் இன்புற்றும் வாழ்வர். அரிய மருந்துகள் தொடர்பாக உண்டும், வேறுபல முறைகளைச் செய்துந் தாங்கொண்ட நோய் நீங்கப்பெறாமல் நீளத் துன்புற்றுத் தம் உடம்பையும் உயிரையும் வெறுத்துவிட்டோர் பலர் கடைப்படியாக இறைவன் திருக்கோயில்கட்குச் சென்று இறைவனை வணங்கி ஏழையெளியவர்கட்குங் கற்றூர்க்கும் ஈகை யறங்களைச் செய்து ஆங்காங்கு வைகிவரவே தாங்கொண்ட நோய்தீர்ந்து நலமுற்று வாழ்தலை யாம் நேரே பார்த்திருக்கின்றேம். தீராத வயிற்றுவலி கொண்டார் ஒருவர் திருவதிகையில் வந்து இறைவனை வணங்கி ஈகை யறங்களைச் செய்து அங்குச் சிலநாள் வைகவே, அவர் அந்நோய் தீர்ந்து அவ்வூரையே தமக்குக் குடியிருப்பாகக் கொண்டிருந்ததை யாம் இருபத்தேழு ஆண்டுகளுக்குமுன் அங்குச் சென்றபோது கண்டு வியப்புற்றேம். இதனால், பழையநாளில் திருநாவுக்கரசு நாயனார்க்கு வயிற்றுவலி தீர்த்த அத் திருப்பதி, இக்காலத்தும் அங்குச் செல்வார்க்கு அது தீர்த்து நலந்தருதல் பெரிதும் போற்றற்பாலதன்றே? இன்னும், யாம் எமது பிள்ளைமைப் பருவத்தில் நாகபட்டினத்திற் கலை பயின்றுகொண்டிருந்த

ஞான்று, எல்லாராலும் அருவருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ஏழைத் தொழுநோயாளர் (குட்டரோகி) ஒருவர், அவ்வூரில் நீலாம்பிகைப் பிராட்டி திருக்கோயிலுக்குப் பின்னேயுள்ள ஒரு திருக்குளத்தில் நாடோறுந் தலைமுழுகி இறைவனையும் இறைவியையுந் தொழுது வரவே, அந்நோய் முற்றும் நீங்கி நலம்பெற்ற புதுமையினை, எம்முடன் பயின்ற தெய்வநம்பிக்கை யில்லாத மாணவர் சிலரும் வியந்து சொல்லக்கேட்டு மிக வியந்தேம்.

இன்னும், எம் அன்னையார் தமக்கு நாற்பதாண்டு ஆகியும் பிள்ளைப்பே றில்லாது வருந்துதல் கண்ட எம் அருமைத் தந்தையார் அவரை அழைத்துக்கொண்டு சிவபிரான் றிருக்கோயில்கடோறுஞ்சென்று இறைவனையும் இறைவியையும் வணங்கி, இறுதியாகத் தொண்டைநாட்டின் கண்ணதான திருக்கழுக்குன்றத்தில் வந்துவைகி, இறைவனெழுந்தருளியிருக்கும் 'வேதாசலம்' எனப் பெயரிய மலையைச் சிலநாட் சுற்றி வணங்கி, ஈகையறங்களைச் செய்துவர, அந் நோன்பு முடிந்தவுடன் எம் அன்னையார் எம்மைக் கருக்கொண்டு பெற்றெடுத்தன ரென்றும், அக் காரணம் பற்றியே 'வேதாசலம்' என்னும்பெயர் எமக்கு இடப்பட்டதென்றும் எம் தாய்தந்தையரே யன்றி, இந்நிகழ்ச்சியினை யறிந்தாரெல்லாரும் வியந்து சொல்லக்கேட்டேம். நாகபட்டினத்தில் உள்ளாரெவர்க்கும் இப்பெயர் இல்லாமையால், அங்குள்ளார் பலரும் எமது பெயர்ப் புதுமை கண்டு அதன் காரணத்தை உசாவுதல் வழக்கம். இங்ஙனமே தீராநோய் கொண்டார் பலர் இறைவன் றிருக்கோயில்கட்குச்சென்று வழிபாடுசெய்த லொன்றினாலேயே நோய் தீரப்பெற்ற வரலாறுகள் மிகப் பல. ஆகவே, பிணிப்பட்டவர் நீலகிரி, கோடைகானல் முதலான குளிர் மிகுந்த மலைநாடுகளுக்குச் சென்று, தமக்குள்ள பிணியை மிகுதிப்படுத்திக்கொண்டு கடவுள் வழிபாடும் இல்லாதவர்களாய் மாய்ந்தொழிதலை விடக், கடவுள் நினைவை மிகுதிப்படுத்துந் திருக்கோயில்கட்குச் சென்று உயர்ந்த தெய்வஎண்ணம் உடையராய் ஈகையறங்களைச் செய்து நோய்நீங்கி இனிது வாழ்தல் நன்றன்றோ?

இக் காலத்தில் ஒரு சாரார் தெய்வ நம்பிக்கையுந் திருக்கோயில் வழிபாடும் வேண்டாமென்று கரைகின்றார். அங்ஙன

மாயின், தெய்வத்தை நம்பாமலுந் தெய்வத்தை வழிபடாமலும் இருக்கும் இவர்க்கும், இயற்கையிலேயே அவ்விரண்டுஞ் செய்தற் குரிய பகுத்தறிவு வாயாத விலங்குகளுக்கும் வேறுபாடு என்னை? மக்கள் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த உயர்பிறப்பினர் என்பது எதனால்? விலங்குகள் கண் முதலான ஐம்பொறிகளுக்குப் புல னாகாத நுண்பொருள்களை அறிய வல்லன அல்ல. மக்களோ ஐம் பொறிகளுக்கும் புலனாகாத நுண்பொருள்களையும் அறிந்து அவற் றைப்பெறும் அவாவும் அறிவும் ஆற்றலும் உடையர்; அதுபற்றியே அவர் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த பிறப்பினராகக் கருதப்படுகின் றார். இவ்வாறு மக்களைச் சிறந்தவராக ஆக்குதற்கண், உயிர்களை யும் உலகங்களையும் வகுத்த இறைவனை உணரும் உணர்வே தலை சிறந்து நிற்கின்றது. ஆகலால், இவ் வுணர்வை இழக்குமாறு பொய்யறிவு புகட்டி மக்களை விலங்குக ளாக்க முனைவோர் தந் தீய சொற்களைக் கேளாமல், நம்மனோர் இறைவனைத் திருக்கோ யில்கடோறுஞ் சென்று வணங்கித் தம் உடம்பையும் உயிரையும் புனிதமாக்கித், தாமுந் தம் பிள்ளைகளும் நீடுவாழ்தலிற் கருத்து வைப்பாராக!

இனித், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் நோயாளிகள், மக் கள் பெருங் கூட்டமாய்ச் சேருந் திருவிழாக் காலங்களில் அங் குச் செல்லலாகாது. ஏனென்றாற், பெருந்தொகையினரான மக் கள் கழிக்கும் மலநீர்களும் நச்சுக்காற்றும் அப்போது அவ்விடங் களில் நிறைந்திருக்கும். அங்குள்ள திருக்குளநீரும் அவருடைய அழுக்குங் கழிவுங் கலந்து நஞ்சாயிருக்கும். அப்போது, அவ் விடங்களில் நிறைந்த நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தலும் அங்குள்ள குளநீர் கிணற்றுநீர் ஆற்றுநீரைப்புழங்குதலும் நோயாளிகளுக்கு நோயைப் பெருகச்செய்யுமேயன்றிச் சிறுகச்செய்யா. அக்காலங் களில் தமது அறியாமையால் அங்குச் சென்று தமது நோயை மிகுதிப்படுத்திக்கொள்ளும் புல்லர் சிலர் பலர், "ஐயோ! பாழுந் தெய்வத்தைக் கும்பிடப்போய் எமக்குள்ள நோய் முன்னிருந் ததைவிடப் பன்மடங்கு மிகுந்துவிட்டதே!" என்று அரற்றுகின் றனர்! இஃது எத்துணை மடமை! தாம் செய்த பிழையை ஓராத இவர் மக்களாவரா? ஆகலால், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் பிணியாளிகள் கும்பல் இல்லாத கோயில்கட்குச் சென்று இறை

வனை யுள்ளம் உருகி வணங்கி, ஈரநெஞ்சத்துடன் ஈகையறங்களைச் செய்து பிணிநீங்கி நலம் எய்தி வாழ்வாராக!

அற்றேலஃதாக, இறைவன் திருக்கோயில்கட்குச் சென்றால் நோய் நீங்குதல் எக்காரணத்தால்? கடவுள் அருளினாலா? அல்லது கடவுள் நோய்தீர்ப்ப ரென்னும் நம்பிக்கையினாலா? அல்லது அங்குள்ள நல்ல தண்ணீர் தூயகாற்று அழகிய காட்சிகள் முதலியவற்றைப் பெற்று இன்புறுதலாலா? எனின்; இவை எல்லாமுமே நோய்நீங்குதற்குக் காரணங்களாகும். அங்ஙனமாயின் இருந்தவிடத்திருந்தே கடவுளருளைப் பெறலாகாதோ? திருக்கோயில்கட்குச் செல்லல்வேண்டுமோ? என வினவின்; விடுக்குதும்; ஆவினிடத்துப் பாலைப் பெறவேண்டுவோர், அதன் கன்றைக் கொண்டு பாலைச் சுரப்பித்துக் கறத்தலைக் காண்டுமன்றே! அதுபோலவே, இறைவனிடத்து மெய்யன்புபூண்டு ஒழுகியவாற்றால் அவனுக்கு உரிமைப்பிள்ளைகளாம் பேறுபெற்ற மாணிக்கவாசகர், திருஞானசம்பந்தர் முதலான நாயன்மார் சென்று வணங்கிய திருக்கோயில்களி லுள்ள திருவுருவங்களிலேதாம் இறைவனது அருள்விளங்கிநின்று ஏனையோர்க்கும் நலந்தரும். இதனாலன்றோ நாயன்மார் பாடல்பெற்ற திருக்கோயில்கள் ஏனையவற்றினும் விழுமியவாக வைத்து ஆன்றோரால் தொன்றுதொட்டுப் போற்றப்படுகின்றன; அக் கோயில்கட்குச் செல்லும் மக்களுந் தாம் பெறக் கருதும் நலங்களைப் பெற்றுவருகின்றனர். ஆகவே, நாயன்மார் சென்று வழுத்திய திருக்கோயில்களிலும், பொய்கையாழ்வார் பேயாழ்வார் சென்று வழிப்பட்ட திருமால்கோயில்களிலும் இறைவன் முனைந்துநின்று அருள்செய்தல் திண்ணமேயாமென்க.

அற்றேற், கடவுள் நோய்தீர்ப்பரென்னும் நம்பிக்கை யெற்றுக்கெனின், உண்மை நம்பிக்கை யில்லாதவர் உலகத்தில் உயிர்வாழ்தலே இயலாது. உலகத்தில் நாம் வாழ்க்கை செலுத்துவதெல்லாம் நம்பிக்கையையே அடிப்படையாகக் கொண்டு நிற்கின்றன. நம்மைப் பெற்ற அன்னையும் நம்பால் அன்பு மீதூர்ந்த மனையாளும் நமது பசித்துன்பம் அறிந்து நமக்குப் படைத்த சுவை கனிந்த உணவை அமிழ்தமாகக் கருதாமல் அதனை நஞ்சமாகக் கருதி உண்ணாதிருந்தால் நாம் உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ? நம்பால் அருள்மிகுந்த ஒரு மருத்துவர் நமது நோய்த்துன்பம் அறிந்து

நமக்கு அரியதொரு மருந்து தந்தால், அதனை நல்லதென்று நம் பாமல் தீயதென்றுகருதி அருந்தாதுவிட்டால் நாம் நோய்தீர்ந்து நலம்பெறுதல் கூடுமோ? இங்ஙனமே, நம்மொடு தொடர்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களையெல்லாம் நாம் நம்பாது கைவிட்டால் அது நமக்குப் பெருங்கேடாய் முடியும். ஆதலால், நம்பால் உண்மை யன்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களை யெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து கண்டு கைக்கொள்ள அறிவும் ஆற்றலுங் காலமும் நமக்கில்லாமையால், அவைகளை முற்றும் நம்பிக் கைக்கொண்டே நாம் நன்கு உயிர்வாழ்ந்துவருதல் எவர்க்குந் தெளியக்கிடந்ததொன்றும் என்க.

அங்ஙனமாயின், மெய்ந்நம்பிக்கைக்கும் பொய்ந்நம்பிக்கைக்கும் வேறுபாடு என்னை யெனின்; அன்பிலும் அறிவிலும் முயற்சியிலும் மிக்கவராக நம்மால் தெளியப்பட்டவர்களிடத்தில் வைத்த நம்பிக்கையே மெய்ந்நம்பிக்கை யாகும்; மற்று, அம்மூன்றிலுஞ் சிறந்தவராகத் தெளியப்படாதவர்பால் வைத்த நம்பிக்கையே பொய்ந்நம்பிக்கையாகும். பலகாலும் ஆராய்ந்து தெளியப்பட்டவர்பால் நம்பிக்கையின்றி யொழுகுதலும், அங்ஙனம் ஆராயப்படாதவர்பால் நம்பிக்கைவைத் தொழுகுதலும் எவர்க்கும் பேரிடராய் முடியும். இவ்வுண்மை தெய்வத்திருவள்ளுவரால்,

"தேரான் தெளிவுந் தெளிந்தான்கண் ஐயறவும்
பேரா இடும்பை தரும்" என்று முன்னமே அறிவுறுத்தப்பட் டிருக்கின்றது. இவ்வெல்லா உலகங்களையும் இவ்வெல்லா உடம்புகளையும், உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் படைத்துக்கொடுத்துப், படைத்தவற்றைச் சிலகாலங் காத்துப், பின்னர் அவற்றை அழிக்கும் எல்லாம்வல்ல கடவுள் ஒருவரே, நமக்கு நலமாவனவற்றை நாம் வேண்டுமாறு தரவல்லவ ரென்பது எல்லாராலுந் தெளியப்பட்ட ஒரு பேருண்மையாகும். இத் தன்மையரான ஒரு முழுமுதற்கடவுளை நமது நோய் நீக்கத்தின்பொருட்டு நம்புவதே மெய்ந்நம்பிக்கையாகும். இவ்வாறு செய்தலை விடுத்துப், படைத்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு ஒரு கடவுளுங், காத்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு மற்றொரு கடவுளும், அழித்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு வேறொரு கடவுளும் உளரென நம்பி அம்மூன்று கடவுளர்க்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகற்பித்து, மக்கள் தம்முள் இகலிப்போராடி

நோய் நீங்கப்பெருமல் மாளுதலோ பொய்ந்நம்பிக்கையின் விளை வேயாகும். இவ்வாறே, இறந்துபோன மக்களின் ஆவிவடிவங் களையும், பெருந்துன்பத்தில் உழன்று மாய்ந்துபோன அரசர்க ளின் ஆவிவடிவங்களையுந் தெய்வங்களாக நம்பி வழிபட்டுப் பயன் பெரு தொழிதலும் பொய்ந்நம்பிக்கையின் பயனேயாமென்க.

ஆகவே, ஒன்றுக்கும் பற்ருத எண்ணிறந்த கோடி யுயிர்கட் கெல்லாம் மிக வியக்கத்தக்க உடம்புகளையும், அவ் வுடம்புகளி லிருந்து அவை நுகர்தற்கு எண்ணிறந்தகோடி பண்டங்களையும் அவை கேளா திருக்கையிலும் அவற்றிற்கு வகுத்துக் கொடுத் திருத்தல்கொண்டு, அளவிறந்த இரக்கமும் அளவிறந்த ஆற்றலும் அளவிறந்த அறிவும் உடையவராகத் தெளியப்பட்ட தனித்தலை மைக் கடவுளான நம் அம்மையப்பர், நாம் நம் பிழையால் வரு வித்துக்கொண்ட நோயை இரங்கித் தீர்த்தருள்வர் என்று, அவ ரையே உண்மையன்பொடு நம்பி வழுத்துவமாயின், அவர் நமக்கு அந்நோயை நீக்காது வாளா இருப்பரோ? நாம் உண்மையாக நம்பிய நம் உண்மையன்புள்ள அன்னையும் மனைவியும் நமக்குப் படைத்த சுவைமிக்க அடிசில் நமது பசியை யாற்றி நமதுடம் பைச் செழுமையாக வளரச்செய்தல் போலவும், நம்மாற் சிறந் தவராகத் தெளியப்பட்ட மருத்துவர் தரும் அரிய மருந்து நாம் கொண்ட நோயை நீக்கி நம்மை நலமுடன் வைத்தல் போலவும் நாம் உண்மையாக மெய்யன்புடன் நம்பிய எல்லாம்வல்ல ஆண்ட வனும் நாம்கொண்ட "தீராநோய் தீர்த்தருள வல்லான்" என்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னும், எல்லா இரக்கமுமுடைய ஆண்டவன் தன்னை நம்புகின்றவர்களா யிருப்பினுந், தன்னை நம்பாதவர்களா யிருப்பி னும் எல்லார்க்கும் அருள் செய்யும் பான்மையனே யாயினும், நம்பிக்கை யுடையவர்கள் மட்டுமே அவனருளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வல்லவர்களாகவும், நம்பிக்கை யில்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள மாட்டாதவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இஃது எதுபோல வெனிற்; பகலவன் ஒளியானது உயிருள்ள மாஞ் செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈருன எல்லா உயிர்கள் மேலும், உயிரற்ற கல் மண் முதலியவைமேலும் பட்டாலும், உயி ருள்ள பொருள்களே அவ்வொளியைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளக்

காண்டுமல்லாமல், உயிரற்றவை அதனால் ஏதொருபயனும் பெறக் காண்கிலேம்; உயிருள்ளவைகளிலும், ஆறறிவுடைய மக்கள் பகலவனொளியைப் பயன்படுத்துமாறுபோல், ஏனைச் சிற்றுயிர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தக் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. மேலும், உயிரற்ற பொருள்களிலுங்கூடத் தெளிவற்ற கற்பாறைக்குந் தெளிவுடைய பளிங்குக் கற்கும் இவ்வகையில் எவ்வளவு வேற்றுமை இருக்கின்றது பாருங்கள்! தெளிவற்ற கற்பாறையிற் பகலவன் ஒளி பட்டாலும் அதன்கண் அது விளங்கித் தோன்றுகின்றதா? மற்றுத், தெளிவுடைய பளிங்குக் கல்லிலோ அஃது எவ்வளவு விளக்கமுடையதாய்த் தோன்றுகின்றது! இங்ஙனமே, நம்பிக்கையில்லாதவர் உள்ளந், தெளிவில்லாக் கற்பாறைபோல், இறைவன்றன் அருளொளியைஏற்கமாட்டாதாய் நோய்வாய்ப்பட்டு மடிந்துபோகின்றது. மற்று, நம்பிக்கை மிகப்பெற்றாருள்ளமோ, தெளிவுமிக்க பளிங்குபோல், ஐயனருளொளியை ஏற்று அருள்விளக்கம் நிரம்பி நோயுந் தீதுமின்றித் துலங்குகின்றது! எனவே, இறைவன்றன் அருள் எப்போதும் எல்லார்க்கும் நலம் வழங்க முனைந்து நிற்பினும், அவனது அருளாற்றலில் முழுநம்பிக்கை வாய்ந்திருப்பவர்களே அதனாற் பெறுதற்குரிய பேறுகளையெல்லாம் ஒருங்கே பெறுவரென்பது நன்கு உணரப்படுமென்க.

இனித், திருக்கோயில்களைப் பண்டைக்காலத்தில் அமைத்த சான்றோர்கள், இறைவனருளுக்கு மாறாய் நில்லாமல் அதனோடு ஒத்துநின்று, உடல்நோய் உளநோய்களைத் தீர்த்தற்கேற்ற நல்ல தண்ணீருந் தூய காற்றும் அழகிய காட்சிகளும் இயற்கையே வாய்ந்த சிறந்த இடங்களைத் தெரிந்தெடுத்தே, அவற்றின்கண் அம்மையப்பர் திருவுருவம் நிறீஇத் திருக்கோயில்களை அமைத்து வைத்தனர். அழுக்குப்படாத பளிங்கி னுள்ளேயே ஞாயிற்றினொளி பெரிதும் ஊடுருவி விளங்கித் தோன்றுதல்போல, நல்ல தண்ணீரில் மூழ்கியும் அதனைப் பருகியுந், தூய காற்றை உள்ளிழுத்துந் தூயதான உடம்பினுள்ளும், அழகிய இயற்கை மலைக்காட்சி கானகக் காட்சிகளைக் கண்டு எழுச்சி பெற்றுக் களித்து உயர்ந்தோங்கி இன்புற்றுச் சொக்கிய உள்ளத்தினுள்ளுமே இறைவன்றன் அருளொளி முனைத்து விளங்கும்; அஃதங்ஙனம் விளங்கவே உடம்பையும் உயிரையும் பற்றிய பிணி எத்துணைக் கொடி

யதா யிருப்பினும், அஃது அவ்விரண்டையும் அறவேவிட்டு நீங்கும்; உடம்புக்கும் உயிருக்கும் முன்னில்லாத நலமும் அழகும் ஆற்றலும் உண்டாம். ஆகவே, திருக்கோயில்களும், அவை யமைந்த விழுமிய இடங்களுமே மக்கள் எய்திய உடல்நோய் உள நோய்களை ஒருங்கே நீக்குதற்கேற்ற இசைவுகள் முற்றும் வாய்ந்தனவாதல் கண்டுகொள்க.

இனிக், குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் முதலியநோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள் ஒரோவொருகால் ஏற்ற மருந்து உட்கொள்வதும் இன்றியமையாத தாகும். மிகவுங் கசப்பான நிலவேம்பைநறுக்கி உழக்குத் தண்ணீரில் இட்டு அரையாழாக்காகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடித்துக், காலை மாலை அச் சாற்றைப் பருகிவரின் எத்தகைய காய்ச்சலும் நீங்கிவிடும். இதுசெய்ய இயலாதவர்கள் 'பாட்டிலிவாலா' என்பவராற் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தை* வாங்கி, அதன் புட்டியின்மேல் எழுதப்பட்டிருக்கும் முறைப்படி அதனை அருந்தி வருவார்களாயின் எல்லாவகையான காய்ச்சலும் நீங்கிவிடக் காண்பார்கள். காய்ச்சல் நோய் உள்ளவர்கள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தி மலக்குடரை இடையிடையே துப்புரவு செய்வதுடன், நாடோறும் நீரேற்றி கொண்டும் மலக்குடரைக் கழுவிவிடுதல் வேண்டும். அதனொடு சுடுசாம்பர் ஒற்றடமும் உடம்பெங்குங் கொடுத்தல் வேண்டும். காய்ச்சல் முற்றும் நிற்கும்வரையிற் சோறு சிறிதுந் தின்னல் ஆகாது. கோதுமை நொய்க்கஞ்சி, வாற்கோதுமை மாக்கஞ்சி ஆவின்பால் சேர்த்துக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்று பொழுதுமட்டும் பருகுக; இதனைத்தானும் அடுத்தடுத்துப் பருகுதல் ஆகாது. காய்ச்சல்நோய் உள்ளவர்கள் பிற்பகல் இரண்டு மணிக்குமேற் காற்று உடம்பின்மேற்படாத ஓரிடத்திலிருந்து, ஆடைகளை முற்றுங் களைந்துவிட்டு, உடம்பின் முற்பகுதியைக் கால்மணி நேரமும் பிற்பகுதியைக் கால்மணிநேரமும் வெயிலிற் காய்ச்சுதல் பெரும்பயன்றரும்; ஆனல், தலையின்மேல் மட்டும் வெயிற்படாதபடி அதனை மறைத்துக்கொள்க.

இனித், தலையிலிருந்து அடிவரையில் வரும் ஒவ்வொரு நோய்களையுந் தீர்க்கும்முறை காட்டுவாம்.

---

* Batliwala's Ague mixture, obtainable at all Chemists.

மேலுறுப்புகளில் மக்களுக்குக் கண்ணேவிடச் சிறந்தது பிறி தில்லை. கண் இழந்தவர்கள் மக்கட்பிறவிப் பயனைப் பெரும்பாலும் இழந்தவரே யாவர். உடம்பின்கண் எந்தப் பகுதியில் எத்தகைய நோய்வரினும், அது கண்ணையுந் தாக்குகின்றது. கண்ணைச் செவ்வையாக ஆராய்ந்து பார்த்தால், உடம்பின் மற்றையுறுப்புகளில் உள்ள எத்தகைய நோயையும் எளிதில் தெளிவாக அறிந்துகொள்ளலாம் என்று, அதனை ஆராயும் முறைகளையும், அதன்கட் காணப்படும் நோயின் அடையாளங்களையும் ஓவியங்களுடன் விரித்து நன்கு விளக்கிப், புகழோங்கிய அமெரிக்க மருத்துவ ஆசிரியர் ஒருவர் ஓர் அரிய நூல் எழுதியிருக்கின்றார்;* அந் நூலைப்பயின்றறிய வல்லார்க்குக், கண்ணின் வாயிலாகவே எத் தகைய உடம்பின்நோயையுந் திட்டமாகத் தெரிந்துணர்தல்கூடும்.

இனிக், கண்ணைத்தாக்கும் நோய்களில், மலக்குடரையும் ஆண்குறி பெண்குறிகளையும் பற்றிவரும் நோய்களே முதன்மை பெற்றுநிற்கின்றன. ஆதலால், மலக்குடரை நீரேற்றிகொண்டு துப்புரவு செய்து, குறிகளை ஆவியிற்காட்டி வியர்க்க வைத்து வருவார்க்குக், கண் நோய் விரைவிற்றீர்வதுடன், அவர்கள் கட்பார்வையும் அவர்கள் உயிரோடிருக்கும் வரையிற் பழுதுபடாது.

மேலுங், கண்நோய் கொண்டவர்கள் காரமான உணவை அடியோடு விலக்கல் வேண்டும். மனைவியுங் கணவனுமாய் வாழ்பவர்களாயின், அது முற்றுந் தீர்ந்தொழியும் மட்டும் அவர் புணர்ச்சிசெய்தலாகாது. கண்நோய் உள்ளவர்களிற் பெரும்பாலார் புணர்ச்சிசெய்து, அந்நோயை மிகுதிப்படுத்திக் கொண்டு பெரிதுந் துன்புறுவதல்லாமலும், அவர்களிற் சிலர் பலர் கட்பார்வையினையும் இழந்து விடுகின்றார்கள். உடம்பின் வலிய சாறாகிய விந்துநீரின் வலிவினாலேயே கட்பார்வை நன்கமைந்து நடைபெறுகின்றது. கட்பார்வையின் நலம், விந்துநீரை அளவுக்கு மிஞ்சிச் செலவழியாதார்பால் நிலைபெற்றதாயிருக்கும். மற்று, அதனை வரைகடந்து செலவு செய்து, குறிநோய்களையும் வருவித்துக் கொள்வார்க்கோ, கட்பார்வை விரைவிற் பழுதுபடும். ஆகலால், விந்துநீரைப் பாதுகாத்துக், கீழுறுப்புகளையுந் தூய்மையாக வைத்

* 'Diagnosis From The Eye' by H.E. Lane, M.D., Chicago.

துக் கொள்வார் எவர்க்குங் கண்ணொளி சிறிதுங் குறையாதாய் நீள உரம்பெற்று விளங்குமென்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னுங், கண்சிவந்து நீரும்பூளையும் மிகுங்கால், நல்லபனி நீரில் (பன்னீரில்) நந்திவட்டப் பூவின்சாறு சிறிது கலந்து, அதனை அந்நோயின் கடுமைக்குத்தக்கபடி ஒருநாளில் மூன்று, நான்கு, ஐந்து அல்லது ஆறுமுறை இருகண்களிலுந் துளித் துளியாய் விடுக. இது மிகக்கடுமையாயிராவிட்டால் வெறும்பனிநீர் மட்டுமே விடுதல் போதும். கடுமையாயிருந்தால் மட்டும் நந்திவட்டப் பூவின் சாறு பனிநீரிற் கலந்து பயன்படுத்தல் வேண்டும். மேற்கூறியவற்றொடு கண்ணிற் சதையும் வளரக்கண்டால், மூன்று சல்லிக்குப் படிக்காரம் வாங்கி, அதனைத் தூய ஒரு புது மண்சட்டியில் வைத்து அடுப்பிலேற்றிப் பொரித்துப், பொரிந்த அப் படிக்காரத்தில் ஒரு சிறுபகுதி யெடுத்துக் கழுவிய ஒரு சிறு கண்ணாடிக் குப்பியினுள் அதனையிட்டுப், பனிநீரை அதனுள் வடித்து ஊற்றிக் குலுக்கி, அக்குப்பியைக் கிடேச்சினால் (cork) அடைத்துப், படிக்காரம் பனிநீரிற் கரையும் வரையில் வைத்து விடுக; அது சிறிது நேரத்திற் கரைந்து விடும்; அதன்பின் அப்பனிநீரைக் கண்களுக்குத் துளித்துளியாய் விடுக. இவ்வாறு ஒழுங்காகச் செய்துவரின் கண்ணோய் விரைவிற் றீர்ந்துவிடுதல் திண்ணம்.

இங்ஙனமாகக், கண்ணோய் கொண்டவர்கள் மிகவும் விழிப்பாக இருந்து, யாங்கூறிய முறைகளின்படி ஒழுங்காக நடந்து, அதனை விரைவிற் றீர்த்துக் கொள்வதிற் கருத்துடையவர்களாயிருக்க வேண்டும். இல்லையேற் கண் போய்விடும்; அல்லதுவேர்க் கொண்ட கண்ணோயினாற் காலமெல்லாந் துன்புறல்வேண்டும். மேலுங், கண்ணோயானது ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவர்க்குத் தொற்றுந்தன்மையுடையது. இத்துணைத் தீயதாகிய இந்நோயை உடனே தீர்த்துக்கொள்ளாமல் வைத்திருப்பவர்கள் தாந்துன்புறுவதல்லாமலுந், தம்மோடு உடனுறைவாரையும் அதற்கு ஆளாக்கித் துன்புறுத்தும் பழிக்கும் உள்ளாவார்கள்.

இனிக், கண்ணோய்வந்தபின் அதனைத் தீர்த்தற்குப் பாடுபடுவது எவர்க்கும் இயற்கை. ஆனால், அது வராமல் முன்னமே விழிப்பாயிருந்து ஒழுகுவார் அரியர். ஆதலால், அந்நோய் வராமல் தடைசெய்யும்முறைகளை எல்லாரும் எப்போதும் விழிப்பா

யிருந்து செய்தல் வேண்டும். அற்றேல், அம்முறைகள் யாவை யெனிற் காட்டுதும். ஒவ்வொருவரும் இரவில் ஆறுமணி நேரத் திற்குக் குறையாமல் நன்றாக அயர்துறங்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எத்துணைப் பெரிய முயற்சியுடையவர்களும் இரவிற் பன்னிரண்டு மணிக்குமேல் அதாவது நள்ளிரவில் விழித்திருத்த லாகாது. இரவில் எளிதிற் செரிக்கும் உணவு கொண்டு சிறிது உலாவியபின் பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து நாழிகைக்கெல் லாம் உறங்கச்சென்று, விடியற்காலையில் உறக்கம் நீங்கியவுடன் எழுதல் வேண்டும்.

நூல்கற்றல் நூலெழுதல் கணக்குப்பார்த்தல் முதலான அறிவு முயற்சிகளைக் கண்ணுங் கருத்தும் ஒருங்கு செலுத்திச் செய்ப வர்கள், அரைமணி முக்கால்மணி நேரத்திற்கு ஒருகால் இடை யிடையே எழுந்து தூய தண்ணீர் கொண்டு கண்களைக் கழுவி வருதல் வேண்டும்; இடையிடையே அண்ணாந்து வானின் நீல நிறத்தையுஞ் சுற்றியுள்ள செடிகொடி மரங்களின் பசுந்தழைகளை யும் நோக்குதல் வேண்டும். இங்ஙனமே கண்ணும் மனமும் உறைத்து நிற்கும் எவ்வகைத்தொழிலைச் செய்தாலும், இடை யிடையே கட்பார்வையைக் குளிரவைத்தலை மறவற்க.

இன்னும், புழுதியும் பலவகைப் பண்டங்களின் துகளுந் தூசிக்காற்றும் அங்கணநீர்நாற்றமும் நிறைந்த நகரங்களின் தெருக் களிற்சென்று வருபவர்களும், பலசரக்குக்கடைகளி லிருந்து அங்குண்டாகும் நெடிகளை மோப்பவர்களும் இடையிடையே யெழுந்துபோய்க்கண்களைக்கழுவி வாயைக்கொப்புளித்தல் இன்றி யமையாததாகும். கண்ணோய் கொண்டவர் இருக்கும் இடத்தி லேயே ஒருங்குறையவேண்டி யிருப்பவர்களும் அவ்வாறே செய் தல் வேண்டும். மேலுங், கண்ணோய்உடையவர் கண்களில் ஒரு வகைச் சிறு கொசுக்களும் ஈக்களும் வந்து மொய்க்கும்; இவை மற்றவர் கண்களிலும் வந்து மொய்க்குமாயின், அவர்க்குள்ளகண் ணோய் இவர்க்கும்வந்துவிடும்; ஆதலால், அக்கொசுக்கள் ஈக்கள் அணுகாமற் செய்துகொள்வதில் எல்லாரும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இவற்றைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்தமுறை வலைபின்னிய கண்ணாடிகளைக் கண்ணோயுடையவர்களும் பிறரும் அணிந்து கொள்வதேயாகுமென்க.

இனிக், கண்களுக்குக் கீழுள்ள மூக்கின் இருதுளைகளுள் ளும் அழுக்கும் அசடும் படியாமல், சுண்டுவிரலால் நீரைத் தொட்டுத் தொட்டுத் தடவி அவைகளை வெளிப்படுத்துக. சில காலங்களில் மூக்கின்மேல் வரும் பருக்களைக் கிள்ளலாகாது; கிள் ளினால் வினைக்கொண்டு புரையோடி மூக்கையே அஃது அரித்து விடுதலைப் பார்த்திருக்கின்றேம். ஒரோவொருகால் அறியாமை யால் அதனைக்கிள்ளித் துன்புறுபவர்கள், அஃது ஆறுமட்டும் நீராவியிற்பிடித்து நலப்படுத்துக.

இனி, மூக்கின் கீழுள்ள வாயைநோயணுகாமல் வைத்துக் கொள்வதில் எல்லாரும் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள தீனிப்பையும் அதன் கீழுள்ள மலநீர்க்குடர்களுந் துப்புரவாயிருக்கப் பெறுவார்க்கு வாய் உறுப்புகளில் ஏதொரு நோயும் முடைநாற்றமும் வரா. தீனிப்பையும் மலநீர்க்குடர்களும் பிசகிப்போனவர்க்கே வாயினுறப்புகளும் பழுதாய்ப்போகின் றன. உடம்பை உயிரோடிருக்கச் செய்வதற்கு முதன்மையாக உள்ளது உணவேயாகும்; அவ்வுணவை உடம்பினுட் செலுத்து வதற்கு வாயே முதன்மையான கருவியாகும்; ஆகையால், வாயை யும், அதன்கண் உள்ள நாக்கு அண்ணம் பல் இதழ் என்னும் உறுப்புகளையும் உன்னிப்பாகப் பாதுகாத்து வருதல் வேண்டும்.

வயிற்றின்கண் அழலை மிகுந்தால் நாவிற் புண் உண்டாகும்; ஆதலால், வயிற்றின் அழலையைத் தணிப்பதே நாக்கின் புண்ணை ஆற்றுவதற்கு வழியாகும். ஆவின் மோரும் எலுமிச்சம் பழச் சாறுங்கலந்து காலைவேளையிற் பருகினல் நாக்கிற் புண் ஆறும். பகற்பொழுது இராப்பொழுதுகளில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துப் பிசைந்த சோற்றை அருந்துதலாலும் இந்நோய் தீரும். இன்னும் வசதியுள்ளவர்கள், தோல்போக்கிய கசப்பில்லாத அடப்பம்(வாது மைப்) பருப்புகளை அரைத்து ஆவின்பாலிற் கலக்கிச் சிறிது சூடேற்றிச், சீனக்கற்கண்டு கலந்து காலை மாலையிற் பருகிவருவ ராயின், வாய்ப்புண் ஆறப்பெறுவதுடன், தமதுடம்புஞ் செழு மையாய் வளரக் காண்பர்கள். இன்னும், ஏழையெளியவரா யிருப்பினுஞ் செல்வராயிருப்பினுங் கொடிய வாய்ப்புண்ணுற் பற் றப்பட்டுத் துன்புறுபவர்கள், கழுநீரில் மணித்தக்காளியிலையை யிட்டுக்காய்ச்சி அதனை மிளகுசாறாகத் தாளித்து எலுமிச்சம்பழம்

பிழிந்த சாறுஞ் சிறிதுங்கலந்து, அதனைக் காலையில் வெறுவயிற்றிலும், பகலில் உணவொடுகலந்தும் உட்கொண்டு வருகுவராயின், மிகுவிரைவில் அப்புண் ஆறப்பெறுவர்கள். நாவிலேயன்றி, அண்ணம், கன்னம், இதழ் முதலிய எந்தப்பகுதியிற் புண்வந்தாலும் இவ்வாறு செய்யவே, அஃது உடனே தீரும்.

இன்னும், வாயுறுப்புகளிற் பல்நோயாற் பலர் படுந் துன்பம் பார்த்தற்கும் ஆகாத அத்துணைக் கொடுமையுடையதாய் இருக்கின்றது. ஆதலால், இந்நோய்வராத முறைகளை ஒவ்வொருவரும் உன்னிப்பாய்ச்செய்து பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரல் முதன்மையாகும். நம்நாட்டு மருத்துவர்களாற் செய்து விற்கப்படும் பல்வகைப் பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல்விளக்குதலை அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும். இப்பற்பொடிகளைப் பயன்படுத்துவதனாலேயே பலர் பல்வலியால் துன்புறக்காண்கின்றேம். பற்பொடி இன்றியமையாது வேண்டியிருந்தாற் சீமைப்பற்பொடி ஒன்று மட்டுமே* தீங்கற்றதாகக் காணப்படுகின்றது. நாடோறும் பல்விளக்குவதற்குத் தூள் வேறுவேண்டுவோர் அடுப்புக்கரியும் உப்புஞ் சேர்த்து நனுக்கி அதனைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது கருவேலமரப் பட்டையை நன்றாக உலரவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி, அத்தூளைப் பயன்படுத்தலாம். இவைகளெல்லாவற்றையும் விடக், கருவேலங்குச்சி, பூலாங்குச்சி, ஆலவிழுது முதலியவைகளே பற்றுலக்குதற்கு மிகச்சிறந்தவைகளாகும். பல்வலியும், பல்லாட்டமும், பல்லீரல்வீக்கமும் வந்தால் இருவேளை வாய்க்கு நீராவி பிடித்து, நுணாஇலையாற் பல்விளக்குக, அவைவிரைவில் நீங்கும்; பல்லீரல் வீக்கந் தீர்ப்பதற்கு வலிதீர்மருந்தில் (அமிர்தாஞ்சனத்திற்) சிறிதெடுத்து வலியும் வீக்கமும்உள்ள இடத்தில் மூன்றுமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் தடவிவருக.

இன்னும், உணவுகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும், ஒரு நாளிற் பலநேரங்களிலும் வாயினுள் நீர்பெய்து கொப்புளித்துக், கொப்புளித்த நீரை உமிழ்ந்து வருக. கடிப்பதற்கு வருத்தமான சீடை, பாக்கு, முறுக்கு முதலியவைகளை உண்ணற்க. வெற்றிலை பாக்குச், சுருட்டு முதலியவைகளையும் பயன்படுத்துதல் ஒழிக.

* Calvert's Carbolic Tooth Powder (கல்வர்ட்டு என்பவரின் கர்பாலிக் பற்பொடி)

தீனிப்பையும் மலக்குடருஞ் செவ்வையானநிலைமையி லிருக்கின்றனவா என்று உன்னிப்பாய்ப் பார்த்து வருக. அடுத்தடுத்துப் புணர்ச்சிசெய்யாமற், கிழமைக்கு ஒருகால் அல்லது திங்களுக்கு இருகாற் புணர்தலே, இவை யெல்லாவற்றினும் பல்லைப் பாதுகாத்தற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஈண்டுக் காட்டிய இவ் வெளிய முறைகளை உன்னிப்பாய்ப் பின்பற்றி வருபவர்கள் நூறு ஆண்டும் அதற்குமேலும் பற்களைச் செவ்வையாக வைத்து நன்கு உயிர்வாழ்வர்க ளென்பது திண்ணம்.

இனிச், செவிகளை நோயணுகாமற் பாதுகாத்தற்கு வேண்டுவன ஆராயற்பாற்று. ஏனென்றால், நமது உயிர்வாழ்க்கையானது ஓசையின் வாயிலாகவே நடைபெறுநிற்கின்றது. நாமும் பிறரும் ஒருவரோடொருவர் கலந்து உயிர்வாழ்வதெல்லாம் நாமும் அவரும் பேசுஞ்சொற்களினால் நடைபெறுதலை அறியாதார் யார்? இவ்வாறு பேசப்படுஞ் சொற்களெல்லாம் ஓசைகளே யல்லாமல் வேறென்னை? இத்துணை இன்றியமையாத சொல்லோசைகளைக் கேட்டுணர்தற்கு முதன்மையாக உள்ள செவிகள் பழுதுபட்டுப் போனால், மக்கட்பிறவியும் அரைவாசி பழுதுபட்டதாய்விடுகின்றது. நல்லோரும் அறிவிற் சிறந்தோருங் கூறும் நல்ல அறிவுரைகளைக்கேட்டு மகிழ்தற்குச் செவியில்லாதவர்கள் உயிரோடு இருப்பினும், அவர்கள் நடைப்பிணங்களே யாவர்கள். கண்களின் உதவியாற் சான்றோர் வரைந்த நூல்களைக் கற்றறியும் நல்வினை வாய்ந்தவர்களுக்குச், செவிப்பழுதால் உண்டாகுங் குறை ஒருவாறு நீங்குமேனும், அங்ஙனங் கற்றறிய மாட்டாத மக்களிற் பெரும்பாலார்க்குச் செவிப்பழுதால் உண்டாகும் பெருங் குறைபாடு நீங்க வேறுவழி எதுமே யில்லை. இன்னுங், கண்ணாற் கற்றறிய வல்லவர்களும் நாடோறும் நடைபெறும் உலகியலொழுக்கங்களில் ஈடுபட்டு நிற்கவேண்டியவர்களாயிருத்தலாலும், அவை தம்மை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நேரமும் பிறர் எழுதிக்காட்ட அறிந்து நடக்கலாமென்றால் அங்ஙனஞ் செய்வது தமக்கும் பிறர்க்கும் அளவிறந்த உழைப்பினையுங் காலக்கழிவினையுந் தந்து முயற்சிகட்கு இடையூறு விளைத்தலாலுங் கண்ணாற் கற்றறிய வல்லவர்க்குஞ் செவிப்பழுது பெருந்துன்பம் பயப்பதேயாமென்க. ஆதலால், அறிவி னியக்கத்திற்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினவாகிய

செவிகளிரண்டும் பழுதுபடாமற் பாதுகாப்பதிற் கற்றவர் கல்லாதவராகிய இருதிறத்தாருங் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

முதலிற், காதுகளினுள்ளே அழுக்குச் சேராதபடி, ஒவ்வொருநாளுந் துணியைத் திரித்து அவற்றினுள்ளே செலுத்தி அவற்றைத் தூய்மைசெய்துவரல் வேண்டும். துணியைத் தவிரச், சிறு குச்சி வெள்ளிச் சிறுகரண்டி முதலான வன்பொருள்களைக் காதினுள்ளே நுழைத்தல் சிறிதும் ஆகாது. செவியினுள்ளே, பறையின் மேற்றோல்போல், மூடிநிற்குந் தோல் மிக மெல்லிய தன்மை வாய்ந்தது; அதன்மேல் வன்பொருள் ஏதேனுஞ் சிறிது பிசகிப்பட்டாலும் அது கிழிந்துபடும்; அது கிழிந்துபட்டாற் காது கேளாது; எழுச்சி என்னுங் கொடிய நோயும் அதன்கண் உண்டாகும். காதெழுச்சியாற் பெருந்துன்பம் உழந்தாரையும், உழந்து உயிர் துறந்தாரையுங் கண்டிருக்கின்றேம். ஆதலால், துணியைத் திரித்து நுழைத்து மென்மையாகச் செவிகளைத் துப்புரவு செய்க. இவ்வாறு செய்வதனால் உள்ளழுக்கு நீங்காவிட்டால், ஒரு சிறு பீச்சாங்குழலில் விரற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை இழுத்து, அதனை வேண்டுமளவு மெல்லப் பலகாற் காதினுட் பீச்சுக; பெரும்பீச்சாங்குழல்கொண்டு நீரை விசையாகப் பீச்சினாற் செவியின் உட்டோல் கிழியும்; ஆகலாற், சிறு குழலால் மெல்லப் பீச்சுக. உள்ளுள்ள குறும்பியும் அழுக்கும் முற்றும் வெளிப்பட்டுவிடும். அதன்பின் மெல்லிய துணியைத் திரித்துவிட்டுக் காதினுள் ஈரத்தை எடுத்துவிடுக.

நம்மனோர் எண்ணெய் முழுக்குச் செய்யுங்கால் அரைப்பு, சீயக்காய் தேய்த்து வருகிறார்கள்; இவற்றைத் தேய்க்குங்காற் காதினுந் தேய்க்கின்றார்கள்; அப்போது அவை காதினுள்ளே சென்று திரள்கின்றன. நீராடியபிற் காதிற்றிரண்ட இவ்வழுக்கை இவர்கள் உன்னிப்பதில்லை. இவ்வாறு சிறிது சிறிதாகத் திரண்ட இவ்வழுக்குக் காதினுட் பெருநோயை விளைக்குங்கால், அப்போதும் அது வந்தகாரணந் தெரியாமற் காதினுட் பலவகை மருந்தைப் பிழிந்து, பின்னும் அவ் வழுக்கை மிகுதிப்படுத்தி, நோய் தீரப்பெறாமற் கொடுந்துன்பத்திற் காளாகின்றார்கள். காதினுட்டிரண்ட அழுக்கை நீக்காமல் அங்குண்டான புண்ணை ஆற்றுதல்கூடுமோ? ஆகவே, காதுநோய் வந்தால் முதலிற் செயற்பாலது: சிறு பீச்சாங்குழல்

கொண்டு வெந்நீரை மெல்லப்பீச்சிக் காதினுள்ளழுக்கைக் கழுவி வெளிப்படுத்துதலேயாம். காதினுள் வெந்நீரையன்றிக் குளிர்ந்த நீரை ஏற்றல் சிறிதும் ஆகாது. வெந்நீர்விட்டுக் கழுவியபின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளுள்ள ஈரத்தை மெல்ல எடுத்துவிடல் வேண்டும். இவ்வளவும் இரண்டொருநாட் செய்தவுடனேயே பலர்க்குக்காதுநோய்தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிற்றீராதபடி முதிர்ந்து போன நோயாயிருந்தால், வெந்நீர்கொண்டு கழுவியபின், நோய் உள்ளகாதுக்கு நீராவிபிடித்துவருக; அந்நோய் விரைவில்நீங்கும். இவ்வாறு செய்தலைவிடுத்துக் காதினுள் எத்தகைய மருந்தும் பெய்தலாகாதுஎன்று கடைப்பிடிக்க. காதினுள்ளபுண்ணிலிருந்து சீழ்வடியுமானால், நாடோறுஞ் சிறுபீச்சாங்குழலால் வெந்நீர் பீச்சிச் சீழைக் கழுவிவிட்டு நீராவிபிடித்து, அதன்பின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளீரத்தை நீக்கியபின், பஞ்சினாற் செவியை அடைத்து விடுக; இவ்வாறு புண் ஆறும் மட்டுஞ் செய்தல் வேண்டும்.

இனி, முகத்தின்கீழ்க் கழுத்திற் பருக்கள் கண்டமாலை கொண்டு துன்புறுபவர்கள், நாடோறும் மலக்குடரைக் கழுவிக் குறிகளுக்கு நீராவி பிடித்து வருதல் வேண்டும். அதனோடு, இடையிடையே பட்டினி கிடத்தலும் முதன்மையானது. பல வகைக் கனிகள் வித்துக்களை உணவிற் பெரும் பகுதியாக உட்கொண்டு, சோற்றுணவைக் குறைத்துக் கொளல் வேண்டும்.

பிடரியில் இசிவும் வலியும் வந்தால் அவ் விடத்திற்குச் சுடுசாம்பலொற்றடங் கொடுத்து, வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக் கொள்வதுடன், இங்ஙனமே அது தீரும் மட்டுஞ் செய்துவருக.

இனி, நெஞ்சுவலி மார்படைப்புவரப்பெறுபவர்கள்மிகவுங் கருத்தாயிருந்து அந்நோயைத் தீர்த்துக்கொள்வதுடன், திரும்ப அவைவராமல் தடைசெய்தலும் வேண்டும். ஏனென்றால், உடம்பின் மற்ற இடங்களில் வரும்நோய் உயிரை உடனே கொள்ளை கொள்ளாது; மற்று, நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு நோய்களோ ஒரு நொடிப் பொழுதில் உயிரைக் கொள்ளையிடவல்லன. செல்வத்தில் மிக்கவர்களுங் கல்வியிற் சிறந்தவர்களும் உரமான யாக்கையுடையவர்களுங் கூடத், திடீரென்று இந்நோயால் இறந்துபட்டதனைப்

பலகால் யாம் அறிந்திருக்கின்றேம். நமதுடம்பின் உயிரியக்க மெல்லாம் நெஞ்சப்பையின் வாயிலாகவே நடைபெறுகின்றன. நெஞ்சப்பை பழுது பட்டால் உடனே உயிர் உடம்பை விட்டு நீங்குகின்றது. ஆங்கில நாட்டில் ஓர்ஊரிற் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒருவர் சடுதியில் இறந்துபட்டார். இறந்துபட்ட அவரது உடம்பு ஒரு சிறந்த மருத்துச்சாலைக்கு வருவித்து ஆராயப் பட்டது. அதனை ஆராய்ந்து பார்த்த மருத்துவ நுண்ணறிவினர், அவ்வுடம்பின் அகத்தும் புறத்தும்உள்ள உறுப்புகளில் எதொன்றும் எந்த வகையிலும் பழுதுபடாதிருக்கவும், அது திடீரென உயிர் நீத்தது என்னையென்று பலவாற்றால் ஆராய்ந்து பார்த்தும், காரணம் ஒன்றும் புலனாயிற்றில்லை. கடைசியாக அவர் ஒருணர்வினால் உந்தப்பட்டு அவ்வுடம்பின் நெஞ்சப்பையைத் தமது வலக்கையினாற் பிடித்து, அதனை மெல்லெனப்பிசையலானார். இவ்வாறு அவர் அதனைப் பிசையத்துவங்கிய சிறிது நேரத்திலெல்லாம் அந்நெஞ்சப்பை தானே மெல்லத் துடிக்கத்தொடங்கியது. அது கண்ட அம்மருத்துவர் கத்தியினால் வகிர்ந்த மார்பை உடனே மூடித் தைத்துவிடவே, உயிரிழந்த அவ்வுடம்பு மீண்டும் உயிர் பெறச், செத்தவரும் பிழைத்தெழுந்தார். ஆகையால், நெஞ்சப்பையின் இயக்கமே உயிர் உடம்பிலிருந்து இயங்கும் இயக்கத்திற்குக் காரணமா மென்றுணர்ந்து, அவ்வுறுப்புக்கு எதொரு நோயும் அணுகாமற் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

நெஞ்சுக்குவரும் நோயெல்லாம் அதன்கீழுள்ள தீனிப்பை மலக்குடல் குண்டிக்காய் ஆண்பெண்குறிகள் என்பவற்றிற் சூடு மிகுந்து அதனால் அங்குள்ள இரத்தஞ்சுண்ட, அதிலிருந்தெழும் நச்சுக் காற்று மேலெழுந்து நெஞ்சப்பையைத் தாக்குதலால் உண்டாவனவாகும். இஃது எதுபோலவெனின்; நான்கு சிறு குடுவைகளை ஒன்றன்மே லொன்றாக அடுக்கிவைத்து, அடியிலுள்ளகுடுவையிலும் அதன்மேலுள்ள குடுவைகளிலும்நீர்நிரப்பி, எல்லாவற்றிற்கும் மேலுள்ள ஒருகுடுவையின் வாயை ஒரு தட்டால்மூடி, அடிக் குடுவையின்கீழ்த் தீயிட்டு எரிக்க; தீயை விடாமல் எரித்து வரவர, அடிக்குடுவையிற் சூடேறி அதிலுள்ள நீர் சுண்டிச் சுண்டிய நீரினால்எழும் ஆவி அதற்குமேலுள்ள குடுவையைத் தாக்கி அதிலுள்ள நீரைச் சுண்டவைக்கும்; அதிலிருந்

தெழும் ஆவியுந் தனக்கு மேனுள்ள குடலைவநீரை அங்ஙனமே செய்ய, இங்ஙனமே ஒவ்வொரு மேனுள்ள குடலையின் நீராவியுஞ் செய்ய, இறுதியாக மேனுள்ள குடலைவாயை மூடியதட்டு அதனுள்ளெழும் ஆவியாற் கிளப்பப்பட்டு மேலெழுதலைக் காணலாம்; இதுபோலவே, ஆண்குறி பெண்குறிவாயிலாக உண்டான சூடு அங்குள்ள இரத்தத்தைச் சுண்டவைக்க, அதிலிருந்தெழும் நச்சுக்காற்றுக், குறிகளுக்கு மேனுள்ள மலக்குடர் குண்டிக்காய்களைத் தாக்கும்; அதனால் அவற்றின்கண் உள்ள மலநீர்களும் இரத்தமுஞ் சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக்காற்று அவற்றிற்கு மேனுள்ள தீனிப்பையைத் தாக்கும்; அதனால், தீனிப்பையும் அவ்வாறே சூடுண்டு சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக்காற்று அதற்குமேனுள்ள நெஞ்சப்பை மூச்சுப்பைகளைத் தாக்குகின்றது; அதனால் அவை இரத்தஞ் சுவறி வலிகொண்டு இயங்கா தொழியவே, அவற்றைக் களைகணுக்கொண்ட உயிர், அங்கிருக்க இடம்பெறுதாய் உடம்பைவிட்டு நீங்கிப் போகின்றது. இங்ஙனமாக நெஞ்சப்பைக்கும் அதனையடுத்துள்ள மூச்சுப் பைக்கும் வரும் நோயின் மூலத்தைக் கண்டறிய வல்ல நுண்ணறிவாளர்க்கு, இச்சிறந்த உறுப்புகள் இரண்டனையும் நோயணுகாமல் வைக்கும் வழியும், நோய்வரினும் அதனை விரைந்து தீர்க்கும் எளியமுறையும் நன்குபுலனாகாநிற்கும்.

கொறுக்குநோய் உடைய ஆடவர் மகளிரை மருவாமல் தம் குறிகளைப் பாதுகாக்க வல்லார்க்கு நெஞ்சுநோயே வராது. மற்று, அவை தம்மைப் பாதுகாவா தொழுகி நச்சுநோயை வருவித்துக் கொண்டார்க்கோ நெஞ்சுவலி மூச்சுப்பைநோய் கட்டாயம் வரும். ஈதென்னை? குறிகளை நோயணுகாமற் பாதுகாத்தொழுகுவார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்டுமாலெனின்; அவர் தாம் தூயராய் ஒழுகினுந், தம்போற் றூயராய் நடந்திராத தம் பெற்றோரிருந்தாயினுந், தம் பெற்றோர்க்குப் பெற்றோரிருந்தாயினும், அவர்க்குப் பெற்றோரிலிருந்தாயினும் அந்நோய் தொடர்ந்து வந்திருக்குமாகலின், தாம் தூயராய் நடந்தும் அந்நோய் வருதல் என்னையென்று வினுதல் ஆகாதென்க.

அற்றேலஃதாக, பிழைபடுதல் மக்களியற்கை யாதலால், ஏதோ காமவயத்தராய் அன்றி யுயர்ந்த காதல்வயத்தராய்ப் பிழைத் தொழுகியோ பிறழ்ந்தொழுகியோ அல்லது தம் முன்னோரிலிருந்தோ கொறுக்குநோய் கொண்டு நெஞ்சுவலி மூச்சுநோய் முதலியவற்றால் துன்புறுவோர் அவை தீர்ந்து நலமுறுதற்கு எளியதொரு வழி காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். நெஞ்சுவலியேனும் மார்படைப்பேனும் மூச்சுத்திணறுதலேனும் உண்டானால், இவை இவ்வாறுண்டாதற்கு, நெஞ்சை யடுத்துக் கீழேயுள்ள தீனிப் பையிலிருந்து மேலெழுந்த நச்சுக்காற்றே காரணமாமென நன்குணர்ந்து, உடனே தீனிப்பைக்கு உணவு இடுதலை நிறுத்துக. திரும்ப நன்றாய்ப் பசியெடுக்கும் வரையில் எவ்வகை யுணவும் உட்கொளல் ஆகாது. இரண்டொருநாட் கழித்துப் பசியெடுத்தால் வலியவுணவுகளை உட்கொளாமற், கோதுமைநொய்ப் பாற் கஞ்சியே பருகல்வேண்டும். அதனொடு, வெந்நீ ரடைத்த ஒரு கண்ணாடிப்புட்டிலை மார்பிலும் முதுகிலும் ஒற்றி, அவ் விடங்களில் வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்க. இவ்வளவில் இருந்துவிடாது, நீரேற்றி கொண்டு மலநீர்க் குடர்களையுங் காலைமாலை இரண்டுவேளையுங் கழுவிவிட்டுக், குறிகளுக்கு நீராவி பிடித்து அதன்பின் ஈரத்துணியை அடிவயிற்றிற் சுற்றிக்கட்டுக. இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவே அந் நோய் விரைவிற் றீர்ந்துவிடும். மறித்தும் அந்நோய் வாராமல் இம்முறைகளைத் தொடர்ந்து சிறிதுகாலம் வரையினும், அதன்பின் இடை விட்டு விட்டுஞ் செய்துவருக. நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு மூச்சுத்திணறல் உடையவர்கள் ஊன்தின்பவராயுங் காப்பி தேயிலை கோக்கோநீர் பருகுபவராயும் வெற்றிலைபாக்கு புகையிலை மெல்பவராயும் இருந்தால் அத் தீயபழக்கங்களை உடனே விட்டொழித்தல் வேண்டும். புணர்ச்சிசெய்யுங்கால் நெஞ்சப்பையும் மூச்சுப்பையும் விரைந்து இயங்குதலால், அந்நோய் நீங்கி உடம்பு முழுநலம் பெறும்மட்டும் புணர்ச்சிசெய்தலையும் நீக்கிவிடல்வேண்டும். ஏனென்றால், நெஞ்சுவலியுள்ள காலங்களில் ஊனுஞ் சோறும் உண்டு உடனே உயிரிழந்தாரையுங், காப்பிநீர் முதலியன பருகி மூச்சுத்திணறி உயிர்துறந்தாரையும், வெற்றிலைபாக்கு மென்று மார்படைத்துச் சடுதியில் இறந்தாரையும், புணர்ச்சிசெய்து அன்றே உயிர்நீத்தா

ளையும் யாம் பலகாலும் அறிந்திருக்கின்றேம். உயிரைக் கது மெனப்போக்குதலில் வல்ல இந்நோயாற் பற்றப்பட்டவர்கள் இத னைக் கூற்றுவனுகவே கருதி விழிப்பாக நடத்தலிற் கடைப்பிடி யாய் நிற்றல்வேண்டு மென்க.

இன்னும், மூச்சுப்பையைப் பற்றிய ஈளை இருமல் உள்ளவர் களும் இந்நோய் வந்து வருத்துங் காலங்களில் மேற்சொல்லிய முறைகளையே கையாண்டு அதனை நீக்கிக்கொள்வ தல்லாமலும், பின்னர் அது வாாமலும் விழிப்பாக நடத்தல் வேண்டும். இவர் கள் மேற்சொல்லியமுறைகளுடன், இஞ்சிச்சாற்றில் தேன்கலந்து ஒருநாளைக்கு மூன்றுபொழுதாக, அது வேரோடு அறம்மட்டுந் தொடர்ந்து பருகிவரல் வேண்டும். ஈளை யிருமல் உள்ளவர்கள் சுரைக்காய் பீர்க்கங்காய் முள்ளங்கி முளைக்கீரை முதலான குளிர்ம் பண்டங்களை அந்நோய் அறத்தொலையும் மட்டும் உட் கொளல் ஆகாது. துவரம்பருப்புக் கடலைப்பருப்புகளையுஞ் சேர்க் கலாகாது. ஆவின்பாலைத் தனியே பருகாமல் இஞ்சி தேன் கலந் துங் கோதுமை கலந்துஞ் சிற்றளவாகப் பருகிவால் வேண்டும். மார்பிலும் முதுகிலுங் கைகால்களிலுங் குளிர்ங்காற்றுப் படாமற் போர்த்திருத்தல் முதன்மையானது. அடுத்தடுத்து நீராடாமல் ஒருகிழமைக்கு ஒருகால் இருகால் இளம் பதமான வெந்நீரில் தலைமுழுகுதலே செயற்பாலது. எளிதிற் செரித்து விரைவிற் பசி யை யுண்டாக்கும் உணவுகளையன்றி வேறெதும் இவர்கள் உட் கொளலாகாது. இவ்வாறு செய்துவரின் இரண்டு மூன்று கிழமை களில் இந்நோய் அறவே நீங்கப்பெற்று நலமுறுவார்களென்பது திண்ணம்.

இனி, வயிற்றுவலியைப் பற்றியும் அதுதீர்க்கும் முறை களைப் பற்றியும் ஆராய்வாம். வயிற்றுவலியானது இரண்டு கார ணங்களால் வருகின்றது. முதலானது, வயிற்றின்கீழ் உள்ள குறி களுக்கு வரும் நோய்களிலிருந்து உண்டாகும் நச்சுக்காற்று மே லெழுந்து வயிற்றின்கண் உள்ள தீனிப்பையைத் தாக்குதலால் அதற்கு நோய் உண்டாகின்றது; இரண்டாவது, மேலிருந்து இடப்படும் உணவுகளின் பொல்லாங்கானும், அல்லது உணவு களை மிகுத்துண்டலானும் வயிற்றுவலி உண்டாகின்றது. முதற் சொன்ன வகையில் வரும்நோயை நீக்குதற்கு நீரேற்றிகொண்டு

உடனே மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்த லல்லாமலும், அடுத்தநாள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தியும் அவற்றைத் தூய்மை செய்தல்வேண்டும். அதுவேயுமன்றிக், குறிகளுக்கு நாடோறும் ஆவிபிடித்து, வயிற்றைச்சுற்றி ஈரத்துணி கட்டுதலும் இன்றி யமையாதது. கோதுமைநொய்ப் பாற்கஞ்சியைத்தவிர வேறு வலிய உணவு எதும் உட்கொள்ளலாகாது. வலிநீங்கும் மட்டும் இரண்டு மூன்று வேளை எதுமே உட்கொளாமற் பட்டினி கிடத் தலே மிகநல்லது. விடாய் எடுத்தால் விரற்பொறுக்கக்கூடிய வெந் நீரை யருந்துதல் பெரிதும் நலம்பயக்கும். இன்னும், வயிற்றுவலி கொண்டு துடி துடிக்கும்போது உடனே அதனைத் தீர்த்தற்கு எளியதொருமுறை இருக்கின்றது. அதாவது, நல்லசிற்றாமணக்கு எண்ணெயை யெடுத்து, அதனை வயிற்றின்மேல் உள்ள கொப்பூ ழில் ஊற்றிக், கைவிரல்களால் அக்கொப்பூழை வலது புறமாகச் சுற்றிச்சுற்றி வயிற்றைப் பலகால் தேய்த்தலேயாகும். இவ்வாறு செய்தவுடனே வயிற்றுவலி தீர்ந்துபோகும், மலநீரும் இறங் கும். இதனோடு நின்றுவிடாமல் மேற்சொன்ன முறைகளையுந் தொடர்ந்து செய்க.

இனி, உணவுகளின் பொல்லாங்கால் வரும் வயிற்று வலி யைப் போக்குதற்கும் மேற்சொன்ன முறைகளின்படியே செய்வ தோடு, அவ்வலியை வருவிக்கும் உணவுப் பண்டங்களையும் நீக்கி விடுக. சைவர்களிற் பலர் வயிற்று வலியால் வருந்துதற்குக் காரணம் மிகுந்த மிளகாய்க் காரத்தையும் புளியையும் அவர்கள் சேர்ப்பதேயாகும். காய்ந்த மிளகாயிலும் பச்சை மிளகாய் மிகக் கொடியது. இவற்றொடு காப்பிநீர் இட்டிலிதோசையும் அவர்கள் காலையில் மிகுத்துண்கின்றார்கள்; காலையில் உண்டது நன்கு செரி யாதிருக்கையிலேயே, காரம் புளி மிக்க கறி குழம்புகளுடன் சோற்றையும் பகல்வேளையில் மிசைகின்றார்கள்; மாலையிலும் இர விலும் அவ்வாறே. இங்ஙனமாகப் பொல்லாங்கான உணவை மூன்றுவேளை நான்குவேளை மிகுத்துண்டு தீனிப்பைக்கு ஓயாத வேலை கொடுப்பதனாலேயே, அவர்கட்கு வயிற்றுவலி புளியேப் பம் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுளைச்சல் முதலான கொடிய நோய் கள்வந்து அவர்களை உயிர்மாளச் செய்கின்றன. ஆதலால், அவர் கள் அந்நோய்களை நீக்கி நலமாகவாழல் வேண்டினாற், காரம் புளி

யைக் குறைத்துக் கொத்தமல்லி தேங்காய்ப்பால் சேர்த்த குழம்பு வகைகளையுங் கறிவகைகளையும் உணவிற் சேர்க்கப் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும். காலையிலும் இரவிலும் அடுத்தடுத்து இட்டிலி தோசைமுதலான வலியசிற்றுண்டிகளை அருந்தலாகாது. கிழமைக்கு ஒருகால் அல்லது இருகால் இவைதம்மைச் செரிக்கும் அளவாய் உண்ணலாம். ஆனாலுங், காப்பி தேயிலை கொக்கோ நீரை முற்றும் விலக்கிவிடுதலே தக்கது. ஒருநாளிற் காலை நண்பகல் இரவு என்னும் மூன்றுவேளைக்குமேல் உணவுகொள்ள லாகாது. இடையிற் பசிஎடுத்தால் இஞ்சிநீர் சுக்குநீர் கொத்துமல்லிநீர் கலந்தபாலுஞ் சிறிதுபழமும் உட்கொள்ளுதலேநன்று. ஆண்டின் முதிர்ந்தவர்கள் நண்பகலில் மட்டுந் தக்கபடி யுணவு கொண்டு, மற்றை யிரண்டுபொழுதுகளிலும் நீர்த்தவுணவு கொள்ளுதலே வாய்வது. மற்று, இவரல்லாத ஊனுணவு கொள்பவர்கள் வயிற்று நோய் வந்தால் ஊனுணவை அடியோடு ஒழித்தலைத்தவிர வேறு மருந்தில்லை. சைவவுணவிலும் பொல்லாங்கில்லாத பண்டங் களையே இவர்களும் அருந்திவரல் வேண்டும்.

இனி, இசையாத பண்டங்களையுண்டு வயிற்றுப் போக்குங் கக்கலுங் கொண்டு துன்புறுவோர்கள், மேலும் அவற்றை யுட் செலுத்தாமல் விலக்கி, ஓமநீர் சிறிது சிறிது பருகி வருவராயின், அவ்விரண்டுநோயுந் தீரும். கக்கற் கழிச்சல் அல்லது வாந்திபேதி யென்னுந் தொற்றுநோயுஞ் செரியாக்குணம் உடையவர்கட்கே பெரும்பாலும் வருகின்றது. இந்நோய்க்குக் கைகண்டமருந்து கல்கத்தா நாகேந்திர நாத சென் என்பவர் மருந்துக்கழகத்திற் செய்து விற்கப்படுங் "கர்ப்பூராரிஷ்டம்" என்பதே யாகும்; இம் மருந்தால் உயிர்பிழைத்தவர் எண்ணிறந்தோ ராவர். இம்மருந்து கையில் இல்லாதவர்கள் ஓமநீர் பருகிவந்தால் இக்கொடுநோய் பெரும்பாலும்நீங்கும். அதிலும் நீங்காதாயிற், காய்ந்தமிளகாயை அரைப்பித்து அதனை எழெட்டுச் சிறு சிறு கோலி யுருண்டை களாக உருட்டி, அவ்வொவ்வோர் உருண்டையினுள்ளுஞ் சிறு சிறு கருப்பூரத் துண்டுகளை வைத்துப் பொதிந்து, அரை மணிநேரத் திற்கு ஒருகால் இரண்டு இரண்டு உருண்டைகளாக உட்கொள்க; கக்கலுங் கழிச்சலுஞ் சிறிது நேரத்தில் நின்றுவிடும். இதனுடன், ஒருபடி வெந்நீரில் ஆழாக்கு உப்பைக் கரைத்து, அதனை நீரேற்றி

கொண்டு மலக்குடருக்கு ஏற்றுக; இவ் வுப்புநீர் இந்நோயை உண்டாக்கின நச்சுப் புழுக்களைக் கொன்றுவிடும். இந்நோய் கொண்டவர்களின் உடம்பிற் சூடுகுறைந்து, குளிர்ச்சி மிகுமாத லாற் சுடுசாம்பலை வறுத்து வறுத்து, அவர்களுடம்பு முழுதும் ஒற்றடங் கொடுத்துக் கருப்புரநெய் தடவிப் போர்த்து விடுக. இவ்வாறு இம்முறைகளை விரைந்து செய்யவே, இக்கொடுநோய் கொண்டவர் அது நீங்கி நலம் பெறுதல் திண்ணம். இவர் நலம் பெற்றபின் ஒருகிழமை வரையில் ஆவின் பாலாவது, மலக்குடரை இளக்கும் விளக்கெண்ணெய், உழுந்திற்செய்த உணவுப் பண்டங் களாவது உட்கொளலாகாது; வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், முருங் கைப்பிஞ்சு, கத்தரிப்பிஞ்சு, மிளகாய், மிளகு, சீரகம், கடுகு, உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு முதலியவற்றிற் செய்த கறி, மிளகுநீர், குழம்புகளும், நன்குசமைத்த புழுங்கலரிசிச்சோறுமே உணவாக எடுக்கற்பாற்று. இவ்வாறு செய்தால் இக்கொடுநோயால் ஆண்டுக டோறும் உயிர்மாளும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களும் உயிர் பிழைத்து நீடினிதுவாழ்வர் என்க.

இனி, உணவு செரிக்கும் அளவுக்குமேல் உண்டலானும், பச்சைமிளகாய் முதலான காரம் மிகுதியுள்ள பண்டங்களை அடுத் தடுத்து உணவிற்சேர்த்து உட்கொள்ளுதலானுந் தீனிப்பை புண் ணாகி வயிற்றுளைச்சலையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் உண்டாக்கும். இந்நோய் மிகக் கொடியதொன் றாகையால் இதனை முற்றவிடுத லாகாது; முற்றவிட்டாற் பிறகு தீர்ப்பதரிது; கொடுந்துன்பம் உழந்து உயிர்மாளுதல் திண்ணம். ஆகவே, இந்நோயைக் காலந் தாழாது உடனே தீர்த்தற்கு முந்துக. இதுதீரும் வரையில் உணவு எடுத்தலாகாது. பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக்கஞ்சியிற் சிறிது ஆவின் பால்சேர்த்து அதனைச் சிறிதாய்ப்பருகுக. வான்நீலநிறம் உடைய ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள்ளும் புறம்புஞ் செவ்வையாய்க் கழு வித் தூய்மைசெய்து, காய்ச்சியாறிய நல்லநீரை அதனுட்பெய்து, அதன் வாயைக் கிடேச்சினால் அடைத்து வெயிலில் வைத்து, மூன்றுமணி நேரஞ் சென்றபின் அதிலுள்ள நீரைக் காற்பலம் விழுக்காடு ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. அத னொடு, மிக்கசூடா யில்லாமல் வெது வெதுப்பாயுள்ள நீரிற் சிறிது வெள்ளைரோசாச் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து, அதனை நீரேற்றி

கொண்டு ஏற்றி மலக்குடரைக் காலை மாலை கழுவித் துப்புரவு செய்க. இவ்வாறு செய்யவே இந்நோய் இரண்டொரு நாளில் தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிலுந்தீராத வயிற்றுளைவும் இரத்தக் கழிச்சலும் இருந்தால், ஆழாக்கு வெந்தயத்தை ஒருநாள் மாலையில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாட் காலையிலெடுத்து நன்றாய்க்கழுவிய அம்மியில் இட்டு மைபோல் அரைத்து, அதனை மூன்று பகுதியாக்கி, ஒவ்வொரு பகுதியையுந் தயிரிற்கலக்கிக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்று வேளையும் அருந்துக. இன்னும், ஒருதுத்தநாகத் தகட்டுத்தொட்டியில், உட்கார்ந்தால், வயிற்றின் கொப்பூழ் வரையில் நிற்குமாறு குளிர்ந்த தண்ணீரைவிட்டுத், தொடைக்குக் கீழ் அடிவரையிலுங் கொப்பூழுக்குமேல் உச்சி வரையிலும் வெளிக்காற்றுப் படாமற் கம்பளியைச் சுற்றிக் கொண்டு, கால்களைத் தொட்டியின் மேலாயினும் அதற்கு வெளியே யாயினும் இருக்கவைத்துத், தொட்டிநீரினுள் இருபது நிமிடம் வரையில் உட்கார்ந் திருத்தல் வேண்டும். தொடைக்குக் கீழ் உறுப்புகளுங் கொப்பூழுக்கு மேலுறுப்புகளுந் தண்ணீரில் நனைதல் ஆகாது. இவ்வாறு நீரில் இருப்பது காற்றடக்கமான ஓர் அறையிற் செய்தல் வேண்டும். இருபது நிமிடம் நீரிலிருந்தபிறகு எழுந்து நனைந்த இடத்தின் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, உடம்பு முழுதும் நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டு சிறிது வியர்க்கும் வரையில் அங்ஙனமேயிருக்க. வியர்த்தபின் பசிஎடுத்தாற் சிறிது சவ்வரிசிக் கஞ்சி குடிக்கலாம். இங்ஙனம் மூன்று பொழுதுகள் வயிற்றின் அடியை நீரிலமிழ்த்திக் குளிரவைத்தலும், வெந்தய அரைப்புக் கலந்த தயிரைக் குடித்தலும், நீரேற்றி கொண்டு இளஞ்சூடான சவர்க்காரநீரினால் மலக்குடரைக் கழுவிவிடுதலும், பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக் கஞ்சியையன்றி வேறேதும் உட்கொளாமையும் ஒழுங்காகச் செய்துவருவார்க்கு எத்தகைய கொடியவயிற்றுளைவு இரத்தக் கழிவுகள் இருந்தாலும் அவை மிகுவிரைவிற் தீர்ந்து போகும். இந்நோய்தீர்ந்து உடம்பு பழைய நன்னிலைக்குவரும் வரையிற், காரமான உணவுகளையும் எளிதிற் செரியாத தின்பண்டங்களையும் எள்ளளவும் உட்கொள்ளாமல் மிக விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும்; ஏனென்றாற், போனநோய் திரும்பிவந்தால் உயிர்பிழைத்தல் அரிது. வேறு வயிற்றுப் போக்குள்ளவர்

களும் மேற்கூறிய முறைவழுவாது செய்வாராயின் அது தீர்ந்து முழுநலம் பெறுதல் திண்ணமென்க.

இனி, ஈரற்குலை வலிவீக்கங்களைத் தீர்ப்பதெப்படி என்பது ஆராயற்பாற்று. ஈரல் என்னும் அகவுறுப்புத் தீனிப்பையை யடுத்து வலது விலாவின் உட்பக்கத்தே யிருப்பது. இது பித்த நீரைத் தன்னுட்பொதிந்து வைத்து, வேண்டும்போது அதனைத் தீனிப்பையினுட் செலுத்தி. அங்கு வந்து சேர்ந்த உணவினைச் செரிக்கச் செய்வது. எளிதிற் செரிக்கத்தக்க உணவுகள் தீனிப்பையினுள் வந்து சேர்ந்தால், அவற்றைச் செரிப்பித்தற்கு வேண்டிய சிற்றளவினதான பித்தநீர் ஈரற்குலையி லிருந்து இரைப்பைக்கு வரும். அதனால் உண்டவுணவு நன்குசெரித்து நலத்தைத்தரும். மற்று, எளிதிற்செரியாத உணைப்பொருள்களை உட்கொண்டாலோ. அவற்றைச் செரிக்கப் பண்ணுதற்குப் பேரளவினதான பித்தநீர் இரைப்பையுள் வந்து நிரம்ப, இரண்டுங்கூடிச் செரியாமற் போகவே, அவற்றிலிருந்துண்டான பித்தநஞ்சு இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கும் பரவுகின்றது. இதனால் மேனியெல்லாம் மஞ்சள் நிறமுண்டாகின்றது; தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, ஓக்காளம், மலச் சிக்கல், பித்தக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் கிளைத்துத் துன்பத்தை மிகுதிப் படுத்துகின்றன. இந்நோய் துவக்கத்திலேயே களையப் படாவிட்டாற், பித்த சோகையும் அதனால் உடல் வீக்கமும் உண்டாக்கி உயிரைப் போக்கும். ஆகலால், எளிதிற் செரியாத காப்பி தேநீர் சாராயம் புகையிலை இறைச்சி முதலான பொருள்களை உண்ணற்க. அறியாமையால் இவைகளை யுட்கொண்டு வருந்துவோர், உடனே இவைகளை நிறுத்தி, மலக் குடரைக் கழுவிப், பசியெடுக்கும் வரையிற் பட்டினியாயிருக்க. நீலநிறக் கண்ணாடிப்புட்டியில் நீர்நிரப்பி அதனை வெயிலில் வைத்தெடுத்து, அந்நீரைச் சிறிதுசிறிதாகத் தொடர்ந்து பருகிவருக. பசியெடுத்தால், வாற்கோதுமைமா இட்டுக்காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச்சிறிதாய் அருந்துக. ஈரற்குலைவீக்கம் இருந்தால் கடுக்காய்ச்சாறு குடித்து மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, வீக்கமுள்ள இடத்தின் மேல் வெந்நீர்ப்புட்டில் ஒற்றடங் கொடுத்து வலிதீர் மருந்திட்டுத் தேய்க்க. இதனோடு உடல்வீக்கமும் பித்தசோகையும் இருந்தால், அவை தீரும்வரையில் மலநீர்க்குடர்களை நாடோறும்

நீரேற்றிகொண்டு துப்புரவு செய்து, வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் நாரத்தம்பழம் அத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் முதலியனவும் உட்கொண்டு வருதல்வேண்டும். காலையில் ஒவ்வொருநாளும் நாலைந்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைப்பலம் இஞ்சிச்சாறு கலந்து அக்கலவையினை வெறுவயிற்றிற் பருகிவருக. இந்நோய் தீரும்மட்டுஞ் சோற்றுணவாவது வேறுவலியவுணவாவது உட்கொளலாகாது. இம்முறைகளை வழுவாமற் செய்துவந்தால், இந்நோய் விரைவில் நீங்குதல் திண்ணம். மஞ்சட்காமாலை என்னும் நோயும் பித்தநீர் மிகுதியால்வருவதேயாகையால், அதற்கும் மேற்காட்டிய முறைகளையே செய்து அதனை விரைந்து தீர்த்துக் கொள்க.

இனி, இடது பக்கத்து விலாவின் உள்ளுள்ள மண்ணீரல் நோயினைத்தீர்க்குமாறு காட்டுவாம். குளிர்காய்ச்சலால் துன்புறுவோர் அதனை விரைவிற் றீர்த்துக்கொள்ளா விட்டாலுங், குளிர் காய்ச்சல் அடிக்கும்போது சோற்றுணவையும் வேறுவலிய உணவுப் பண்டங்களையும் விழுங்கிவிட்டாலும் மண்ணீரல் நோயுடையதாகி வீங்குகின்றது. மண்ணீரல் வீக்கத்தையே தமிழ் நாட்டவர் ‘காய்ச்சற் கட்டி’ என்கின்றனர். மண்ணீரல் வீக்கம் உள்ள வரையிற் காய்ச்சல் நீங்காது. காய்ச்சற்கட்டி பெருக்கப் பெருக்கக் காய்ச்சலும் மிகுந்து உடம்பை மெலியச்செய்யும்; சிலநாட்களில் உயிரையும் இழப்பிக்கும். ஆதலாற், காய்ச்சலுடன் மண்ணீரல் வீக்கமும் உடையவர்கள் நாடோறும் மலநீர்க்குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, பாட்லிவாலா என்பவராற் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தைத் தொடர்பாக உட்கொண்டுவரல் வேண்டும். காய்ச்சல் நிற்கும் வரையில் வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிறிதுமன்றி வேறேதும் உட்கொளலாகாது. காய்ச்சல் நின்று கட்டி கரையும் வரையில் ஓட்மீல் (Oat meal) அரிசி சிறிது சருக்கரையுடன்கூட்டி இடையிடையே நன்றாகமென்று தின்பதுடன், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிலவுமே அயிலல் வேண்டும். மண்ணீரல் வீக்கம் முற்றும் நீங்கும் வரையில் எண்ணெய்முழுக்கு ஆகாது. ஓமந் தேய்த்து வெது வெதுப்பான நீரில் தலை முழுகுதலே செயற்பாலது.

இனி, சிறுநீர்ப்பைக்குச் சிறுநீரைப் பிரித்துச் செலுத்துங் குண்டிக்காயில் உண்டாகும் நோய் பெரும்பாலுங் கொறுக்கு நோய் உடையவர்களுக்கே வருகின்றது. அல்லது, எந்நேரமும் இருப்பிலிருந்து வேலைசெய்யுங் கணக்கர் வணிகர் ஆசிரியர் முதலாயினார்க்கும், புளிப்பு நஞ்சு (uric acid poison) உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோநீர் விலங்கின் இறைச்சி முதலிய வைகளை உட்கொள்வார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்கின்றேம். இஃது இடுப்பின் பிற்புறத்தே, இருப்புக்கோல்கொண்டு துளைத் தாற் போல்வதொரு கொடிய வலியினைத் தருவது. கொறுக்கு நோயுடைய மகளிர் அல்லது ஆடவரை மருவிக் கொறுக்குநோய் கொண்டவர்பால் வருங் குண்டிக்காய் வலியானது அக் கொறுக்குநோய் உள்ளவரையில் அவர்பால் வந்தே தீரும். ஆத லால் இத்தகையோர்க்குவருங் குண்டிக்காய் வலி அவர்க்குள்ள கொறுக்கு நோயை வேரறத் தொலைத்தால் மட்டுமே தானும் வேரோடுஅற்று ஒழியும். மற்று, மேற்காட்டிய உணவுப்பண் டங்களை அருந்துதலால் வருங் குண்டிக்காய் வலியோ அப் பண்டங்களை விலக்கினல் மட்டுமே தானும் விலகும். இனி, இருப்பிலிருந்து முயற்சி செய்பவர்கள் காலை மாலை ஒருமைல் தொலைவு வழிநடக்கப் பழகுவதுடன் இடையிடையே யெழுந்து உலவுதலுஞ் செய்தல் வேண்டும்; அவ்வாறு செய்து வந்தால் மட்டுமே அவர்கள் அந்நோய்க்குத் தப்பலாம். பின் எந்தக் காரணத்தால் வந்த குண்டிக்காய் வலியாயிருப்பினும், அதனை உடனே தீர்த்தற்குரிய முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும். அவை யாவையோவெனின்; நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்து, ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள் சோற்றுணவை விலக்கிக், கோதுமைநொய்க் கஞ்சி அல்லது பொங்கலை யுட் கொள்ளுதலும், இடுப்பின் பிற்புறத்தே வலியுள்ள இடத்தின் மேற் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டிற் சுடுசாம்பல் ஒற்றடங் கொடுத் தலும், அதன்பின் "அமிர்தாஞ்சனம்" என்னும் வலிதீர் மருந் திட்டுத் தேய்த்தலுமே இந்நோயின் துன்பத்தை உடனே தணியச் செய்தற் கேற்ற எளியமுறைக ளாகும். இதன்கொடுமை தணிந்த பின்னும் வாளா இராமற் கடுக்காய்ச்சாறு குடித்து மலநீர்க்குடர் களைத் தூய்மைசெய்தல் வேண்டும். இடுப்பின் பின்புறத்திற்குத்

தொடர்பாக நீராவிபிடித்து வந்தாற்றான் இந்நோய் வேரோடு அறும்.

இனிக், குண்டிக்காய்வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வீக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவற்றிற் கெல்லாம் பெருமுதற் காரணமான கொறுக்கு நோயைப் பற்றியும் அது தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியுஞ் சிறிது பேசுவாம். கொறுக்குநோய் என்பது அஃதுஉடையமகளிர் ஆடவரை மருவுதலால் ஆண்குறி பெண்குறிகளை முதலிற்பற்றி, அதன்பின் வரவரப்பெருகி அவற்றிற்கு மேலுங் கீழும்உள்ள அகவுறுப்புப் புறவுறுப்புகளை நோய்வாய்ப் படுத்தும் இயற்கையது. இது முதன்முதற்பற்றிய மூன்று முதல் ஏழுநாட்களிற் குண்டிக்காயினைத் தாக்கி இடுப்பின் பின்புறத்தே முதலில் வலப்பக்கத்திலும் அதனையடுத்து இடப் பக்கத்திலும் பெரியதோர் உளைச்சல் நோயினை உண்டாக்குகின்றது. அதன் பிறகு வலது காலிலாயினும் இடதுகாலிலாயினும் பிட்டத்திலிருந்து தொடை முழங்கால் கெண்டைக்கால் கணுக்கால் உள்ளங்கால் முடிய அங்ஙனமே கடுப்பினைவிளைக்கின்றது. உரமானஉடம்பு உடையவர்கட்கு இவ்வுளைச்சல் ஒருகிழமைக்குப்பின் தணிந்து போனாலும், அத்தணிவினையடுத்து ஆண்குறி பெண்குறிகளின் உட்டுளையில் அக்கடுப்பும் எரிவும் மிகுந்து, சிறுநீர் விடுங்காற் பெருந் துன்பத்தினைத் தருகின்றன. பிறகு, குறிகளின் கடுப்பும் எரிவுந் தணிந்தவுடனே ஆண்குறியின் முனையைச் சூழ்ந்தஇடங்களிலும் அரிப்புங் கடுகளவு கொப்புளங்களுங் கிளைக்கின்றன; கிளைத்த இவை இரண்டு மூன்று நாட்களிற் புண்ணாகிவிடும்; புண் ஆற்றும் மருந்து இட்டால் இவை விரைவில் ஆறும்; இல்லையேல், இவை தாமாக ஆறுதற்குப் பத்துநாட்களுக்குமேற் செல்கின்றன. இந்நோய் பிடித்தவர்கள் மீண்டும் அந்நோய் உடையாரை மருவாமல், உடனே தக்க தீர்க்குமுறைகளைச் செய்து அதனைச் சுவடறத் தீர்த்துக் கொள்வதில் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இல்லையேல், நாளடைவில் இது, குண்டிக்காய் வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, கண்வலி, வாய்ப்புண், உடம்பெங்குஞ் சிரங்கு, கை காற் பிடிப்பு, அவற்றில் உளைச்சல் முதலான பல நோய்களையும் வருவிப்பதல்லாமலும், ஆண்குறி பெண் குறிகளையும் அரித்து விடும்; சிலர்க்கு எலும்புருக்கி

நோயினையும் உண்டாக்கி அவரை உயிர்மாளச்செய்யும். ஆதலால், உடனே இதனை வேரறக் கொலைத்தற்கு முந்துக. தக்கமருத்துவர் களாற் கொடுக்கப்படும் உயர்ந்தமருந்துகளை நெடுங்காலம் உண்டால் இந்நோய்தீரக்கூடும். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இஃதிருந்தால் அவர்கள் நெடுங்காலம் மருவாதிருந்து மருந்துண்டால் மட்டுமே இது தீரும். இடையிடையே மருவியபடியாய் அவர்கள் எவ்வளவுகாலம் எவ்வளவு சிறந்த மருந்துண்டாலும் இந்நோய் நீங்குவதில்லை. இந்நிலைமையில் அவர்கட்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் இப்பொல்லாத நோய் தீங்கற்ற அம்மகாரையும் பற்றிக் கொள்கின்றது. ஆதலால், இந்நோயாற் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் மகப்பேற்றைச் சிறிதும் அடைதல் கூடாது. தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் இளங் குழவிகளின் நன்மையைக் கோரியாயினும் இந்நோய் உள்ளவர்கள் அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வரையில் மகப்பெறு திருப்பாராக.

இனி, இந்நோயை மருந்தில்லா இயற்கைமுறை கொண்டு விரைவிற் றீர்த்துக் கொள்ளுதலே நல்லது. மருந்தைவிட இயற்கை முறைகளே இதனை விரைந்து தீர்க்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தனவாய்ப் புலனாகின்றன. கொறுக்கு நோயெல்லாம் முதலில் ஆண்குறி பெண்குறிகளைப்பற்றி, அவற்றின் வாயிலாகவே உடம்பெங்கும் பரவுதலால், ஆண்குறி பெண்குறிகளைத் தொடர்பாக ஒவ்வொருநாள் மாலையிலும் நீராவியிற் காட்டி வியர்க்கவைத்து, அவற்றின்கண் ஏறிய நச்சுநீரை வெளிப்படுத்திவிடல்வேண்டும். நீராவி பிடிப்பதற்குமுன், மலநீர்க்குடர்களை நீரேற்றிகொண்டு ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலுந் தூய்மை செய்தல் இன்றியமையாதது. குறிகளைப்பற்றிய இந்நோய் குண்டிக்காயைத் தாக்கி, அதன்பின் அங்கிருந்து கால்களில் இறங்குதலால், இடுப்பின் பிற் புறத்தையும் நாடோறும் நீராவியிற் காட்டி நன்கு வியர்க்க வைத்தல் வேண்டும். முதலில் நீரேற்றிகொண்டு தூய்மைசெய்து விட்டு, அதன்பின் இடுப்பின் பிற் புறத்திற்கு நீராவிபிடித்து, அதன்பிற் குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்து. ஆவிபிடித்த இடங்களைக் குளிர்ந்தநீர் கொண்டு கழுவி விடுக. ஆவிபிடிப்பதற்கு முன் கட்டியிருந்த ஆடைகளைமுற்றுங் களைந்து விட்டுத், தோய்த்துலர்ந்த தூய ஆடைகளையே பின்னர் உடுத்திக் கொள்ளல்

வேண்டும். நீராவிபிடிக்கும்போது வயிறெங்குங் கொதிப்புண் டாகுதலால், நீனிப்பையின் இருபக்கத்துமுள்ள ஈரல் மண்ணீ ரல்கள் சூடேறப்பெறுகின்றன; அவைசூடேறவே பித்தம் மிகும்; ஆதலால், ஆவிபிடித்தவுடனே கொப்பூழிலிருந்து கீழ்வயிறு முடிய இடுப்பைச்சுற்றி ஈரத்துணியைக் கால்மணிநேரம் வரை யிற் கட்டிவைத்துப், பிறகு அவிழ்த்துவிடுக. மிகுதியான பித்தச் சூடுள்ளவர்கள், மேலேகாட்டியபடி ஒரு துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டித் தண்ணீரில் இருபது நிமிடங்கள் வரையில் இருந்து எழுந்துவிடல் நன்று. இங்ஙனம் இருக்கவேண்டிய கட்டாயம் இல்லாதவர்கள் அடிவயிற்றில் ஈரத்துணியை மட்டுஞ் சுற்றிக் கொள்ளுதலே செய்க. கொறுக்குநோ யுடையவர்கள் அது தீரும் மட்டுந் தாம் விரும்பும் உணவுப்பண்டங்களை யெல்லாந் தாம் விரும்புமாறெல்லாம் உட்கொளலாகாது; ஊன்தின்பவர் களாயிருந்தால் அவர்கள் ஊனை முற்றும் விட்டொழித்தல் வேண் டும். அங்ஙனமே காப்பி தேநீர் முதலான பருகு நீர்களும் உட னேவிலக்கற்பாலன ஆகும். அவர்கள் சைவர்களாயிருந்தால் துவரம்பருப்பை அடுத்தடுத்துப்பயன்படுத்தலாகாது; புளியையுங் காரத்தையும் மிகக் குறைத்துவிடல் வேண்டும். நீர்க்கோவையி னைத்தரும்பண்டங்களை மழைகாலபனிக்காலங்களிற்பயன்படுத்து தல் கூடாது. இராக்காலஉணவெல்லாங் காற்றுங் குளிர்ச்சியும் இல்லாதனவாய் எளிதிற் செரிப்பனவாய் இருக்கும்படி ஒழுங்கு படுத்தல்முதன்மையானது. வெயில்வெப்பம்மிகுந்தவேனிற்காலத் தன்றி ஏனைக் குளிர்காலத்தில் அவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் முழுகு தலாகாது. இங்ஙனமாக யாம் காட்டிய முறைகளைப் பிசகாது கைப்பற்றி நடப்பவர்கள், கொறுக்குநோய் அறவே தொலையப் பெற்று நலமுடன்நீடுவாழ்தல் திண்ணமென்க.

இனி, தொடையைப்பற்றிவருந் தொடைவாளை கடுப்பு முத லிய நோய்கட்கும், முழங்காற்பிடிப்பிற்கும் நீராவிவேதுபிடித்து, அல்லது அகவுறப்புகளைத் தணலிற்காய்ச்சி வலிதீர்மருந்திட்டுத் தேய்த்துவருக. மலநீர்க்குடர்களைக் கழுவிவிடுதலும் இன்றிய மையாதது. இவற்றைத் தொடர்பாகச் செய்துகொண்டு, காற் றும் புளிப்புநஞ்சும் இல்லாத உணப்பொருள்களையுந் தெரிந்துட் கொள்வார்க்கு இந்நோய்கள் விரைவில் நீங்கிபோகும். இவ்வாறே

கெண்டைக்கால் கணுக்கால் நோய் உள்ளவர்க்குஞ் செய்துவரின் அதுநீங்கி நலம்பெறுவர்.

இனி, யானைக்கால் விதைவீக்கம் உள்ளவர்களோ மேற்கூறியமுறைகளை வழுவாது தொடர்பாகச் செய்து வருதலுடன், ஒருகிழமைக்கு மூன்றுநாள் முழுப்பட்டினி கிடக்கவும் வேண்டும்; அதனாலுந், தீராவாயின் பின்னர் ஒரு கிழமை பட்டினி கிடந்துபார்க்க; அதனாலுந்தீராவாயிற் பதினைந்துநாட்பட்டினி கிடக்க; அதுவும் முழுப்பயன் றராவிடின் ஒருதிங்கள், அல்லது நாற்பதுநாட் பட்டினி கிடந்தவர்க்கு அந்நோய்களும் பிறநோய்கள்எல்லாமும் வேரோடு அற்றொழியும் என்று கடைப்பிடிக்க. பட்டினிகிடக்கும் நாட்களில் மேற்கொள்ளவேண்டிய முறைகளை முன்னமே நன்குவிளக்கி யிருக்கின்றேம்; அவைகளைக்கருத்திற் பதியவைத்து அவற்றின்படி ஒழுங்காக நடந்துவருக.

என்றிதுகாறும், உடம்பின் உச்சியிலிருந்து காலின் அடிவரையில்வரும் நோய்களையும், அவற்றைத் தீர்க்கும் முறைகளையும் எடுத்துக் கூறினேம். இனி, உடல் முழுதும் வருஞ் சொறிசிரங்கு, படை, கட்டிகள் முதலியவற்றைத் தீர்க்கு முறைகாட்டி, அவ்வளவில் இவ்வத்தியாயத்தை முடிப்பாம்.

பித்தளை, செம்பு, ஈயம், அலுமீனியம் முதலான ஏனங்களிற் சமைத்த காரஉணவை உட்கொள்ளுதலாலும், பல்வகைக் கழிவுகள் சேர்ந்த சாக்கடைநீர் சகதி குப்பை முதலான அழுக்குகள் நிரம்பிய இடங்களிலிருந்து அவற்றிலுண்டான நச்சுக்கொசுக்களினாற் கடியுண்டு வருந்துதலாலும், நோயாளிகளுடன் ஒருங்கு உறைதலாலும், எக்காலத்துங் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலாலும், நாடோறும் ஆடைகளைக் களைந்து துவைத்து உலர்ந்த வேறு ஆடைகளை உடுத்தாமையாலும், பலர்க்குச் சொறி சிரங்கு, படை, கட்டிகள் வருகின்றன.

இவைகளை வராமற்றடுப்பதற்குச் சிறந்த முறை யாதென்றால் அவற்றை வருவிக்குங் காரணங்களை விலக்குதலேயாம். மட்பாண்டங்களிலன்றி வேறு பித்தளை செப்பு ஏனங்களில் உணவு சமைக்கும் போலி நாகரிகத்தை முற்றும் அருவருத்து விட்டொழித்தல் முதன்மையானது. மிளகாய் கடுகு முதலிய காரப் பொருள்களையும் புளியையும் மிகுதியாகக் குழம்பு கறிகளிற்

சேர்த்தல் ஆகாது. சாக்கடைநீர் சகதி குப்பைகள் தாமிருக்கும் இடங்களிற் சேராமல் அவைகளை அவ்வப்போது அப்புறப்படுத்தி இடங்களை மிகவுந் தூய்மையாக வைத்துக் கொளல் வேண்டும். இரவிற் கொசுக்கள் கடியாவண்ணங் கொசுவலைக்குள் உறங்குதல் வேண்டும். வீணான பட்டுச்சரிகைப் புடைவைகளுக்கும் நகைகளுக்குங் கடன் வாங்கியாயினும் பணச் செலவு செய்யத் துணிந்து நிற்கும் நம்மனோர், தமதுடல்நலத்தைப் பேணுதற்கு முதன்மையாக வேண்டப்படுஞ் சில கொசுவலைகளைச் செய்து கொள்வதற்குச் சிறு செலவுதானுஞ் செய்ய மனம் இசையாமை பெரிதும் வருந்தத்தகுவதன்றோ? தமதுடம்புசொறி கொண்டு வீங்கிவெடித்தால் அப்பட்டுத்துணிகளும் நகைகளும் அந்நாற்றவுடம்பை அழகுசெய்யுமா? செய்யாவே. ஆகையால் தமதுடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாத கருவிகளை அமைத்துக் கொள்வதில் நம்மனோர் கருத்தைச் செலுத்திப் பொருட் செலவு செய்வாராக! இன்னும், நோயாளிகள் தம் முடன் ஒருங்கு உறையாதபடி, அவர்களுக்கு ஓரிடமுந் தமக்கோரிடமும் ஓர் இல்லத்திலேயே வகுத்துக் கொள்ளலாம். மனைவியுங் கணவனுமா யிருந்தாலுங்கூட, ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்யும் நேரத்தன்றி மற்ற நேரங்களில் அவர்கள் தனித்தனி வெவ்வேறு அகன்றிருத்தலே செயற்பாலது; ஏனென்றால், ஒருவர்க்குள்ள நோய் மற்றவர்க்கும் வந்துவிட்டால் ஒருவர் மற்றவர்க்கு உதவியுஞ்செய்ய இயலாமல் இருவருமாய்த் துன்புறல் வேண்டி வருமன்றோ? ஆதலாற், சிறிதாயினும் அவர் விலகி யிருத்தலே நன்றாகும். இன்னுங், குளிர்ந்தநீரில் முழுகுவோர், அதனை இடை யிடையே விட்டுவைத்து, விரற் பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரிலுந் தலைமுழுகி, இரத்தத்திலேறிய நச்சுநீரைக் கக்கவைத்தல் இன்றியமையாதது. இன்னும், ஒருநாட்கட்டியிருந்த ஆடையை மறுநாட் கட்டியிராமல், அதனை அவிழ்த்து விட்டு, நன்றாய்த் துவைத்துலர்ந்த ஆடையை யுடுத்துக்கொள்ளுதலும் வேண்டும். வசதி யிருந்தாற் காலை மாலை இருபொழுதுகளும் ஆடைகளை மாற்றுதல் மிக நல்லது. இன்னும், மலச் சிக்கலுக்கு இடம் உண்டாகாமல், கீரை வகைகளைச் சேர்த்தலுடன், பழங்கள் உழுந்திற் செய்த பண்டங்கள் நெய் பால் தயிர் முதலானவை

களையும் இடையிடையே யுட்கொண்டு வருதல் வேண்டும். இம் முறைகளை வழுவாது கைப்பற்றி நடப்பவர்க்கு அவர்தம்மேனி மாசுமறுவற்றுத் தெளிந்த அழகுவாய்ந்து திகழும் என்க.

இனி, ஆண்பாலர் பெண்பாலரில் ஆண்டன்மை பெண் டன்மை யிழந்தவரும், மகப்பெறுது மலடரா யிருப்பவரும் பலர் உளர். இவ் விருதிறத்தாரும் பார்வைக்கு மக்கள் வடிவு வாய்ந்தவரா யிருப்பினும், இவர் தமது செயலாலோ தம் முன் னோரது செயலாலோ, இறைவன்வகுத்த மக்களியற்கைக்கு மாறுன அலிபேடிகளாயும், மலடர்களாயு மிருந்து துன்புறுகின் றனர். தமதுசெயலால் ஆண்மை பெண்மை யிழந்தும் மலட்டுத் தன்மைவாய்ந்தும் நடைப்பிணங்களாய் உயிர்பிழைத்திருப்பவர், பெரும்பாலும் பேதைமணம் புரியும் பார்ப்பனரிலுஞ் செல்வர் ளிலுமே மிகுதியாய் உளர். அஃது எது காரணத்தா லென்றுற் கூறுதும். உலகத்திற் பிறந்த ஆண்பெண் உயிர்களெல்லாந் தாம் மருவுதற் கேற்ற பருவம் அடைந்த பின்னரே ஒருங்கு கூடிக் களிக்கின்றன. ஆனல், பார்ப்பனர்களோ பெரும்பாலுந் தம் பெண் மக்களை அவர்கள் பூவா முன்னரே ஆண்மை மிக்க இளை ஞர்கட்கு மணஞ்செய்து கொடுத்தலுடன், மணஞ் செய்த நாளி லேயே அவர் இருவரும் புணர்ச்சி செய்யுமாறும் ஏவுகின்றனர். புணர்ச்சிக்கு ஏற்றபடியாகப் பெண்குறியின் உட்பகுதிகள் வள ராதிருக்கையில், தம் பெண்மக்கள் தம்மினும் ஆண்டின் முதிர்ந்த இளைஞரைப் புணருமாறு ஏவுதலால், அச்சிறுமிகளின் பெண் உறுப்புப் பழுதாய் விடுகின்றது. ஓரோவொரு குடும்பங்களில் உள்ள அறிவுமிக்க தாய்தந்தையர், பூவாத தம் சிறுமியரை அவர் தங் கணவருடன் கூடாதபடி தடுத்துக்காத்து விழிப்பா யிருந்தா லும், அச்சிறுமியரும் அவர்தங் காளைக் கணவர்களும் எப்போதா யினும் ஓரிடத்தி லிருக்கும்படி நேருங்கால், அக்காளைகள் தம் மனைவியரை, உரிமை பற்றி, அவர்தம் பெற்றோர் அறியாமலே வலிந்துப்பற்றி புணர்ந்து விடுகின்றனர். இத்தகைய பருவமல்லாப் புணர்ச்சியினுற் பெண்மக்களே தமது பெண்டன்மை யிழந்தும், மலடராகியும், வேறபல நோய்கள் கொண்டுந் தம்வாழ்நாள் முழு துந் துன்புறுகின்றனர். ஆதலால், தம் பெண் மக்களைப் பூவா முன்னரே மணஞ்செய்யும் அறக்கொடிய வழக்கத்தைப் பார்ப்

பனர்களும், அவரைப் பின்பற்றி நடக்கும் ஏனைக் குலத்தவர் களும் அடியோடு ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆண்பெண்ணுடம் புகளில் ஆற்றல் வாய்ந்த முதன்மைக் கருவிகளான ஆண் பெண் குறிகள் இளமைக் காலத்திலேயே தம் நிலைகுலைந்து பழுதாய்ப் போமானல், பிறகு அவற்றைச் சீர்திருத்துதற்கு எத்தகைய மருந் தும் எத்தகைய முறையும் இல்லையென்று உறுதியாய் உணர்ந்து கொள்க.

இனிச், செல்வர்களில் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும், மலடுபட் டிருப்பதும் மிகுதியாய்க் காணப்படுதற்குக் காரணம், அவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் இயற்கைக்கு மாறுன நடை புடையரா யிருப்பதே யாகும். செல்வர்கள் தமக்குள்ள செல்வ வளத்தால் உடம்பு வருந்தப் பாடு படாதவரா யிருக்கின்றனர்; அதனல் அவருடம்பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள உறுப்புகள் வேண்டிய அளவு இயங்காமல் வலிவு குன்றுகின்றன; அதனுல் உண்ட உணவுகள் எளிதிலே செரிக்கப் பெறுமலுஞ், செரித்தா லுங் கொழுப்பு மிகுந்து இரத்தக் குழாய்கள் அடைக்கப் பெற் றும் பல்வகை நோய்களாற் பிணிக்கப்பட்டுத் துன்புறுகின்றனர். அவர்களிற் பலர் அங்ஙனங் கொழுமையான உணவுகளை யுண்டு கொழுப்பு மிகுதியால் இரத்த ஓட்டத்தையும் நரம்புகளின் சுரு சுருப்பையுங் குறைத்து விடுதலாற்றுன், ஆண்மை பெண்மை யிழக்கின்றனர், மலடரா யிருக்கின்றனர். இவர்கள் இக்குறை பாட்டை நீக்கி நலம் பெறல் வேண்டுமாயின், உடல் வருந்த உழைத்துத், தமதுடம்பு வேண்டுமளவே உணவெடுத்து, இடை யிடையே ஏதும் அருந்தாமற் பட்டினிகிடந்து வருதலும் வேண் டும். இவ்வாறு செய்யவே இழந்த ஆண்மை பெண்மையை மீளப் பெற்று மலடுநீங்கி அவர் இனிது வாழ்வரென்க.

இனி, இளமைக் காலத்தில் அளவிறந்த காமவயத்தராய் ஒழுகுதலாலும், அடுத் தடுத்து நோயாற் பிணிக்கப்பட்டு உடம் பின் வலிவு குறைதலாலும், வறுமையால் உடம்புக்கு வேண்டிய கொழும் பண்டங்கள் இடை யிடையே உட் கொள்ளாமை யாலும், அளவிறந்த மூளை யுழைப்பு உடம் புழைப்பினை இடை யீடின்றிச் செய்து வருதலாலும் ஆண் பெண்பாலர் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும் உண்டு. முற்பருவத்திற் காமவின்பத்தை

மிகுதியாய்த் துய்த்து உடல்வலிமை யிழந்தவர்கள், அமைக்கீரையை அவித்து அவித்தநீரைக் கீழே உகுத்து விடாமல் அக்கீரையுடனே சுவறுவித் தெடுத்துப், பின்னர் அதனை நெய்யில் துவட்டி உணவாகப் பயன் படுத்துதலும்; முருங்கைவித்து முருங்கைப்பூ இட்டுக் காய்ச்சிய பாலைபாயினுங், கசப்பில்லாத தோல் போக்கிய வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துச் சிறுக் கற்கண்டின் பொடியுங் கலந்துகலக்கிய ஆவின்பாலையாயினுங் காலை மாலை யிருபொழுதும் பருகிவருதலும்; வேண்டியவளவு உடற்பயிற்சி செய்தலுந்; தூயகாற்றுத் தூயநீர் தூயவுணவுகளை உட்கொண்டு வருதலுங்; காதலின்பக் கதைகளைப் பயிலுதலுங்; கவர்ச்சியை விளைக்கும் அழகிய மாதர்ஆடவர் உருவத்தைக் காண்டலும் நினைத்தலும்; இனிய இசைப் பாட்டுகளைக் கேட்டு நறுவிய புழுகு முல்லை சண்பகம் மகிழ் பனிநீர் சந்தனம் முதலியவற்றின்குளிர்ந்த மணத்தை மோத்தலும் பிறவும் ஒழுங்காகச் செய்து வருகுவராயின், இழந்த ஆண்மை பெண்மையினைப் பெற்றுத் திரும்பவும் இன்பம் நுகர்தற் கேற்ற உரத்தினை எய்துவர். ஆனாலும், இவர்கள் இருகிழமைக்கு ஒருகாலுக்குமேற் புணர்ச்சியின்பத்தினை விரும்புதல் நன்றாகாது. இவ்வாறு ஒருதிங்களில் இரண்டு முறைக்கு மேற் புணராதவர்கள், ஆண்டில் முதிர்ந்தாலும் இளைஞராகவே யிருப்பர்கள். மற்று, அடுத்தடுத்துப் புணர்பவர்களோ ஆண்டில் இளைஞராயினும் முதுமைமிகுந்து, அப்புணர்ச்சியின்பந் துய்க்கவும் ஏலாதவராவ ரென்க.

இனி, நோயால் வருந்தி ஆண்மை பெண்மை யிழந்தவர், நோயை அறவே தொலைத்து, மேற் கூறியபடி நடப்பராயின் அவரும் வலிமையுடையராவர். வறுமை யுடையவர்கள் பெரும்பாலுந் தாம் வறுமைப் படுவதெல்லாந் தமது அறிவைப் பெருக்கி அதனைப் பயன்படுத்தாமையாலும், பொருள் ஈட்டுதற்கு வேண்டும் முயற்சிகளைக் காலமும் இடமுந் தமதுதகுதியும் அறிந்து தக்கவாறு செய்யாமல் மடிந்திருத்தலாலுமே யென்பதை நன்கு உணர்ந்து, தம் அறிவையும் முயற்சியையும் ஏற்றமுறையிற் செலுத்திப் பொருள் ஈட்டி வறுமையைத் தொலைத்துவிடுதல் வேண்டும். ஈட்டியபொருளை வறுமைக்கு அஞ்சி மேலும்மேலும் பெருக்குவதிலேயே கருத்தைச் செலுத்தாமல், அதுகொண்டு பல்வகை

அறங்கள் செய்து, தாமும் விழுமிய பண்டங்களை அளவாக நுகர்ந்து இன்புறல் வேண்டும். பிறவி யெடுத்தது அறிவைப் பெருக்கிஇன்பத்தைநுகர்ந்துஇறைவனடிசேர்தற்பொருட்டேயல்லாமல், அறியாமையிற் புதைந்து துன்பத்திலுழன்று நிரயத்திற் சேர்தற்கன்றே. எத்துணை மிகுதியாகப் பொருளைச் சேர்த்து வைத்தாலும், இறந்துபோம் பொழுது "காதற்றஊசியும் வாராது காண் நின் கடைவழிக்கே" ஆதலால், வறுமைதீரப் பொருள் திரட்டி அறஞ்செய்து இன்பம் நுகர்க.

இனி, அளவிறந்த மூளையுழைப்பு உடம்புழைப்பினைச் செய்பவர்கள் இடையிடையே அவ்வுழைப்பினை விட்டுவைத்துக் கொழுவிய பண்டங்களையும்மேற்கூறியவாறு அருந்தி வருகுவாராயின், அவருஞ் சிலநாட்களில் உடம்புவலிவினைப் பெற்று இன்பம் நுகர்தற்கேற்ற தகுதியுடையராவர்.

இனிப், பெண்பாலாரிற் சிலர் பலர் மகவுஈன்றபிற், கருப்பை கீழே தொங்கிப் பெண்குறி வாய்க்கீழ் வந்து அதனை அடைத்துவிடப்பெறுதலிற், கணவனொடு கூடிவாழ்தல் இயலாதவராய் விடுகின்றனர். இவ்வாறு மாதர் சிலர்பலர்க்குக் கருப்பை கீழேதொங்கிவிடுதல் எது காரணத்தால் என்பது சிறிது ஆராயற் பாற்று. பிள்ளைமைப் பருவம் முதற் கொண்டே நன்கு உழைப்பவர்களாய்ச் சுமைகளைத்தூக்கி வழக்கப்பட்டவர்களுக்கு, உடம்பின் அகத்துள்ள நரம்புகள் வலிவேறி இறுகியநிலையி லிருக்கும்; அத்தகையவர் எத்துணை மகவீன்றாலும், ஈன்ற சில திங்கட்குப்பின் எவ்வளவு சுமையான குடங்கள் விறகுகட்டுகள் அரிசிமூட்டைகள் வைக்கோற்கட்டுகள் முதலியவைகளைச் சுமந்துதிரிந்தாலும், அவர்கருப்பை சிறிதுங் கீழ் இறங்குவதில்லை. ஆனாற், சிறுபருவந் தொட்டே சுமையான பொருள்களைத் தூக்கியுங் கடுமையாக உழைத்தும் பழகாத மாதர்தம் உடம்பின் நரம்புகளோ உரமில்லாதனவாய் இளகிய பதத்தில் இருக்கும்; அத்தகையவர் மகவீன்றபின் வறுமையினாலோ, தம்முடன் ஒருங்குஉறையும் மாமிநாத்துணார்தந் துன்பத்திற்கு அஞ்சியோ, கடுமையான வேலைகளைச் செய்து சுமையான பொருள்களைத் தூக்குவராயின், அவர்தம் கருப்பை நரம்பு இளகி நீண்டு அதனைக் கீழேதொங்கவிடுகின்றது. ஆதலால், மென்றன்மையில் வளர்ந்த மாதரார் தம் கணவ

மை மருவிய பின்நாட்களிலும், மகவு ஈன்றபின்னருங் கடுமை யான வேலைகளைச் செய்தலும் ஆகாது, சுமையான பண்டங்களைத் தூக்குதலும் ஆகாது. இதில் அம்மெல்லியலார் மிகவிழிப்பாக இருத்தலுடன், அவர்தங் கணவரும் அவர் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யாதபடி விழிப்பாக இருந்து அவரைத் தடைசெய்து வரல்வேண்டும்.

அற்றேல், அறியாமையாற் கடுமையான வேலைகளைச் செய்துஞ் சுமைகளைத் தூக்கியுங் கருப்பை கீழே இறங்கப்பெற்றார்க்கு, அதனைத் திரும்ப மேலேறச் செய்யத்தக்கது ஏதுமுண்டோ வெனிற்; பெரும் பாலுங் கீழ் இறங்கிய கருப்பை திரும்ப மேலேறுதல் அரிது. ஆனாலும், ஒரு துத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில், உட்கார்ந்தாற் கொப்பூழ்வரையில் நிற்கத்தக்க வளவு குளிர்ந்த நீரை நிரப்பி, அந்நீரிற் காலை நண்பகல் மாலை யென்னும் மூன்று பொழுதும் உட்கார்ந் தெழுந்து உடம்பைச் சிறிது வியர்க்கவைக்கும் மாதர்க்குத் திரும்பவுங் கருப்பை மேலேறுதல் கூடும். எனினுங், கருப்பை கீழே இறங்குவதாகக் காணப்பட்டவுடனே இங்ஙனங் குளிர்ந்த நீரில் உட்காரும் முறையினைத் துவங்கி, மறுபடியும் அக் கருப்பை மேலேறும் வரையில் அதனை விடாது தொடர்பாகச் செய்துவரல் வேண்டும். அதனோடு, அவர்கள் அரை வயிற்றுக்குமேல் உணவருந்தல் ஆகாது; உணவுஞ் சூடாக இல்லாமற் குளிர்ந்ததாகவே யிருத்தல் வேண்டும்; மலநீர் அடைப்புகள் வயிற்றில் இல்லாதபடி நாடோறும் மாலையில் ஆறிய வெந்நீரில் வெள்ளை ரோசாச் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து நீரேற்றிக் கொண்டு மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவு செய்து நீரில் உட்கார்ந்து வரல்வேண்டும், உணவாகச் சேர்க்கப்படும் பண்டங்கள் துவர்ப்புச்சுவை யுடையனவா யிருக்க வேண்டுமே யல்லாமல், தித்திப்பு காரம் புளிப்புள்ளனவா யிருத்தல் ஆகாது; எலுமிச்சம் பழச் சாறு குழம்பு கறிகளிற் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒழுங்காகச் செய்துவரும் மாதர்க்குக் கீழ் இறங்கிய கருப்பை மேலேறுதல் திண்ணம். மேலேறியபின் ஓராண்டுவரையில் அவர் தம் கணவரை மருவுதல் சிறிதும் ஆகாது. மற்றுக், கருப்பை கீழ் இறங்கி நெடுநாட் சென்றபின், இம் முறைகளைச் செய்தால் அவை பயன் தரா. ஆனாலும், அவர்கள் ஆங்கிலமருத்துவர்

உதவிகொண்டு, அவர்தருங் கருவியினூற் கீழிறங்கிய கருப்பையை மேலேற்றுவித்து, அவர் சொல்லுமாறு நடப்பாராயிற், கீழிறங்கி நெடுநாட்பட்ட கருப்பையும் மேலேறுதல் கூடுமென்க.

இனி, உடம்பின்மேல் எந்தப் பகுதியில் எந்த உறுப்பிற் சிரங்குகள், கட்டிகள், புண்கள் வந்தாலும் அவற்றைத் தீர்க்கும் முறை காட்டுவாம். மேலேசொல்லிய முறைகளின்படி கருத்தாய் நடந்து வருவார்க்கு இவை வாரவென்பது திண்ணமேயாயினும், அம்முறைகளை அறியாமையாலோ, அறிந்தும் அவற்றின்படி நடவாமையாலோ சிரங்குகள், கட்டிகள் வரப் பெற்றூர்க்கு அவற்றைத் தீர்க்கும்முறை காட்டுதல் அறமாயிருக்கின்றது. உடம்பின்மேல் எந்த இடத்திற் சிரங்கு வருவதாயிருந்தாலும், அங்கே முதலிற் சிறிது வலிதோன்றும்; வலிதோன்றியவுடன் வாளாஇராமல் நீரேற்றி கொண்டேனும் மலக்கழிவு மருந்து அருந்தியேனும் மலக்குடலைத் துப்புரவு செய்க. ஆவின்பாலும் வாற்கோதுமை மாவுங் கலந்து காய்ச்சிய கஞ்சியை உச்சிப்பகலில் மட்டும் பருகி, மற்றுக் காலைப் பொழுதிலும் இராப் பொழுதிலும் எதும் உணவெடாது பட்டினியாய் இருக்க. அதனொடு, வலியுள்ள இடத்தைக் காலை மாலை இருபொழுதுகளும் நன்றாய்ச் சுடச் சுட நீராவியிற் காட்டி விபர்க்க வைத்துப், பின்னர்க் குளிர்ந்த நீர்விட்டு அவ்விடத்தைக் கழுவி, ஈரத்தைத் துணியாற் றுடைத்துவிடுக. இவ்வாறு மூன்றுநாட் செய்யவே, அவ்வலி தீர்ந்துபோகும்; அவ்விடத்திற் கட்டியும் வராது. எமக்கும் எம்மைச் சார்ந்தார் பலர்க்குஞ் சிரங்குகள் பருக்கள் கட்டிகள் வரும் அடையாளங்கள் கண்டபோதெல்லாம் இங்ஙனமே செய்து அவை வாராமற் றடைசெய்து கொண்டேம்.

ஆனாலும், இம் முறைகளைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்யாமல் வழுவிப் போனார்க்குச் சில நாட்களிலெல்லாம் வலிகண்ட இடம் புடைத்துக் கட்டியுண்டாகும். அவ்வாறு கட்டியுண்டாகி அதனுட் சீழ் பிடிக்குங்கால் ஆற்றெணாவலியுந் துன்பமும் விளையும். புடைத்துக் கட்டியுண்டாகத் துவங்கியபின் எவ்வளவு நீராவி வேது பிடித்தாலும் அது தீராது. என்றாலும், அங்கிலையிலும் நீராவிவேது பிடித்தலே கட்டாயமாகச் செயற்பாலது; ஏனென்றால், வேது பிடியாவிட்டாற் கட்டிதிரண்டு பழுக்க நீண்ட நாட்

செல்லும்; பொறுக்க முடியாத வலியும் உண்டாகும். வேது முறையாகப் பிடித்து வந்தாற், கட்டி விரைவிற் றிரண்டு பழுப்ப துடன் வலியுங்குறையும். இன்னும், அதைத்துப்புடைத்த கட்டி சீழ் பிடிக்குங்கால், அச்சீழ் நரம்புகளின் ஊடே புரைபோடிச் சென்று அடுத்துள்ள உறுப்புகளையும் பழுது படுத்திவிடும்; அங் ஙனம் ஆகாமற் பாது காப்பதற்கும் நீராவி வேது பெரிதும் உதவி செய்கின்றது. இங்ஙனம் வேதுபிடித்து வரும்போது சிலகால் அக்கட்டி கரைந்து மறைந்துபோதலும் உண்டு. அப்படியாகா விட்டால் அது நன்றாய்ப்பழுத்து வரும்; இரத்தத்திலுள்ள நச்சு நீரெல்லாம் அதன்கண் வந்து திரண்டு சீழாய் நிற்கும். இவ்வாறு திரண்டு கட்டி பெருக்கப் பெருக்க அது தானாகவே உடைந்து சீழ் முழுதும் வெளிப்பட்டு விடும். வேது பிடித்துக் கட்டிபழுக் கத் துவங்குகையில் மற்றொன்றுஞ் செய்தல் இன்றியமையாதது. அதாவது: கேழ்வரகு மாவை ஓர் இருப்புக் கரண்டியில் இட்டு. அதிற் சிறிதுநீர் கலந்து, கரண்டியை நெருப்பின்மேல் வைத்து, மாவைக் கிண்டிக் காய்ச்சிக் குழைவான பதத்தில் இறக்கி, ஓர் இலையிலாயினும் வாழைச் சருகிலாயினும் அந்தமாவைத் தடவிப், பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் அதனைக் கட்டிமேல் வைத்து ஒரு துணிக்கிழியினாற் கட்டிவிடுக. இது கட்டிப் பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடம் ஆனபின், மறுபடியும் அங்ஙனமே கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டி யெடுத்துக் கட்டிமேல் வைத்துக் கட்டுதல் வேண்டும். இங்ஙனமாக ஒரு நாளிற் பலமுறையுங் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டிக் கிண்டி யெடுத்து அக்கட்டிமேற் கட்டிவரவே, இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்களில் அக்கட்டி நன்றாய்ப்பழுத்து உடைந்துவிடும். உடைந்தபின் ஓர் ஏனத்தில் வெந்நீரை வைத்துக்கொண்டு, ஒருதூய கந்தைத்துணியை அதில் நனைத்தெடுத்து. அதனால் அக்கட்டியைச் சுற்றி அதுக்கி அதுக்கி, அதிலுள்ள சீழையுஞ் செந்நீரையும் வெளிப்படுத்திக் கழுவி விடுக. அதன் பின் ஈரத்தைத் துவர்த்திவிட்டு, மறுபடியுங் கேழ்வரகு மாவைக் கிளறிக் குழைந்தபதத்திற் சூடாக வைத்து அடுத்தடுத்துக் கட்டி வருக. சீழுஞ் செந்நீரும் நின்று உடைந்தகட்டி செம்புண் பட்டு ஆறத்துவங்கிய பின்னர்க் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டி இறுகிய பதத்தில் எடுத்து, அப்புண்ணின்மேல் வைத்துப் பல காற் கட்டி

வரல்வேண்டும். பின்னர் இரண்டு மூன்று நாளிற் புண் தானு கவே காய்ந்து விடும். கட்டி உடைந்து ஆறத்துவங்கும் மட்டுங் கேழ் வரகு மாவை இளகிய பதத்திலும், ஆறத் துவங்கியபின் அதனை இறுகிய பதத்திலும் வைத்துக் கட்டுதலை நினைவிற் பதித் துக்கொள்க. இங்ஙனங் கேழ்வரகுமாக் கட்டும்போதுங் கட்டிக் குக் காலை மாலை வேது பிடித்தலையும், ஒவ்வொரு நாளும் மாலை யில் நீரேற்றிகொண்டு மலக் குடரைத் துப்புரவு செய்தலையும் மறவற்க. வயிற்றிலும் உணவையும் நீரையும் மிகுதியாய் ஏற்றிப் பசித்தீயை அவித்து விடாமற், சிறிதாக அவற்றை யுட்கொண்டு பசித்தீ கொழுந்துவிட் டெரிந்து உடம்பின் அகத்துள்ள நச்சு நீரை உறிஞ்சி விடுமாறு செய்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது.

நோயுள்ள காலங்களிலாயினுங், கட்டி சிரங்கு புண் முத லியவற்றால் துன்புறுங் காலங்களிலாயினும், அவற்றை மிகுதிப் படுத்துங் காப்பி தேநீர் கொக்கோ முதலான நச்சுக் குடிநீர்களை யும், ஊனையும், மயக்கப் பொருள்களையும் மக்கள் அருந்தாதிருப் பாராக! தமது உடல்நலத்தின் பொருட்டாகவேனும் இந்நஞ்சு களை நீக்கமாட்டாமல் அவற்றை ஆராவேட்கையுடன் உட்கொள் ளும் மாந்தர்கள், பெருங்குற்ற மில்லாத உயர்ந்தோ ரிடத்துங் குற்றங்கள் ஆராய்வதும், அவரைப் பழித்தலும், அவர் மேற் புறங்கூறுதலும், அவர்க்கு அறிவுரை கூற வருதலும் எத்துணைப் பேதைமை! எத்துணை இறுமாப்பு!

இனி, மேற்சொல்லியவாறு எத்தகைய கட்டிகளையும் புண் களையும் எளிதிலே விரைவிற் றீர்த்துக் கொள்வது எவர்க்கும் இயல்வதாகவும், அவ்வாறு செய்தலைவிடுத்து, நம்மனோரிற் கற்ற வர்களுங் கூட ஆங்கில மருத்துவர்களைப் பெரும் பொருள் கொடுத்து வருவித்து, அவற்றை ஆழமாக அறுப்பித்தும் புண்களி னுள்ளே எரிமருந்து தடவிய திரிச்சீலைகளை நுழைப்பித்தும் பல நாட்கள் தொடர்பாகச் சொல்லொணாத்துன்பத்திற் கிடந்து நாறி நலங் குலைந்து உழல்வதோடு, ஐயோ! உயிரிழந்தும் மாய்கின்றார் களே! கட்டிகளை ஆழமாக அறுப்பிப்பதும், புண்களினுள்ளே திரிச்சீலைகளை நுழைப்பிப்பதுஞ் சிறிதும் ஆகா. யாம் மேலே காட்டிய முறைப்படி செய்து நன்றாய்ப் பழுக்கவைத்த கட்டி களின் மேற்றோல் சிலர்க்கு அழுத்தமாயிருத்தலால், அக்கட்டி

கள் உடைவதில்லை. அத்தகையவர்க்கு மட்டும் நன்றாய்ப்பழுத்த கட்டிகளின் மேற்றோலைக் கூரிய கத்திமுனை கொண்டு கீறி விடலாம். அவ்வளவேயன்றி, அவர்க்குங்கூட அக்கட்டிகளை ஆழமாக அறுத்தல் ஆகாது; திரிச்சீலையும் அவற்றுள் நுழைத்தலாகாது. எம்மவர்க்கு வந்த மிகக்கொடிய கட்டிகளையும் எம்முடைய முறைகளால் எளிதிற் றீர்த்த உண்மை நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை ஈண்டெடுத்துக் கூறுதும்.

பதினேழு ஆண்டுகளுக்குமுன் எம்மனைவியின் மார்பிற் குழவி பால் உண்ணும் ஒருபகுதியில் ஒரு கட்டியுண்டாயிற்று. அதற்கு நீராவிவேது தொடர்பாய்ப் பிடிக்கவே அஃது அமுங்கிப் போயிற்று. பின்னுஞ் சிறிதுகாலம் பொறுத்து மீண்டும் அதே இடத்தில் அக்கட்டி வந்தது. மறுபடியும் அதற்கு நீராவிவேது பிடித்து வரவே, மறுபடியும் அது மறைந்து போயிற்று. அதன்பிற் சிலகாலங் கழித்து அவ்விடத்திலேயே மீண்டும் அக்கட்டியுண்டாயிற்று. இம்முறை தொடர்பாக வேது பிடிப்பித்தும் அது கரையாமல் வர வரப் பெரிதாகிச் சொல்லொணாப் பெருந்துன்பத்தை விளைப்பதாயிற்று. பெண்பாலார்க்குக் குழவி பாலுண்ணும் இடத்திற் கட்டி புறப்பட்டால், அவர் பிழைப்பது அரிது என்றுபலரும் அச்சுறுத்தினர். ஆங்கிலமருத்துவர்களோ "அதனை அறுத்துத்தான் தீர்க்கவேண்டும்; அறுத்தாலோ நன்மையுண்டாயினும் ஆகலாம், தீமை யுண்டாயினும் ஆகலாம்" என்று ஐயமாகவே கூறினர். இந்த இடர்ப்பாடான நிலையில் ஏது வரினும் வருக என்று இறைவனை யுன்னி, எம்மனைவியார்க்கு யாமே எம்முடைய முறைகளைச் செய்யத்துவங்கினேம். நாடோறும் மாலையில் நீரேற்றிகொண்டு அவரது மலக்குடரைத் துப்புரவுசெய்வித்துக், காலை நண்பகல் மாலைஎன்னும் மூன்றுபொழுதுகளுங் கட்டியுண்டாயிருந்த இடத்திற்கு வேது பிடிப்பித்தேம். வேதுபிடிப்பித்தபின், இருபது நிமிடம் அல்லது அரைமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் கேழ்வரகுமாவைக் கிண்டி இளகியபதத்தில் எடுத்து, அதனை ஓர் இலையிற்றடவிப் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் அக்கட்டிமேல் வைத்துப் பலமுறை கட்டுவித்துவந்தேம். சோற்றுணவு கொடாமல் எளிதிற் செரிக்கத்தக்க கோதுமை வாற்கோதுமைமாக் கஞ்சியே அவர் உட்கொள்ளச் செய்தேம். இவ்வாறு ஒழுங்

காக முறையாய்ச் செய்துவரவே, மூன்றாம்நாட் கட்டி உருண்டு திரண்டு நன்றாய்ப்பழுத்து வந்துவிட்டது. ஆனாலும், மேற்றோல் உரப்பாகவும் அழுத்தமாகவும் இருந்தமையாற் கட்டியுடைவதற்கு வழியில்லை. கட்டியினுள்ளே சீழ்நிரம்பி விட்டமையால் ஆயிரம் ஊசி கொண்டு துளைத்தாலென ஆற்றொணாப் பெருநோய் உண்டாயிற்று. அருகிருந்தார் எல்லாரும் எம்மனைவியாரை ஆங்கிலமருத்துவ விடுதிக்கு எடுத்துச் செல்லுமாறு வற்புறுத்தினர். எமக்கோ அஃது இசையவில்லை. குழவி பாலுண்ணும் இடத்தில் அக்கட்டி இருந்தமையால் எம் மனைவியாரும் அங்குச் செல்லாராய் எம்மையே அதனை அறுத்து விடும்படி வேண்டினர். நன்றாய்ப்பழுத்தகட்டிகளைக் கீறிவிடும் பழக்கம் எமக்கு முன்னரே யிருந்தமையால், யாமும் அவ்வாறு செய்தற்குச் சிறிதும் அஞ்சாது, அதனைக் கீறிவிட முனைந்தேம். இதுகண்டு எம் பிள்ளைகளும் பிறரும் அஞ்சி எம்மைவிட்டு இல்லத்திற்குப் புறம்பே சென்றுவிட்டனர். யாமோ ஓர் ஏனத்தில் வெந்நீர் கொணர்ந்து சில தூய கந்தைத் துணிகளும் பக்கத்தில் வைத்தேம். அதன்பிறகு எம்மிடம் உள்ள மிகக்கூரிய ஒரு சிறு கத்தியினைக் கையில் எடுத்து, இறைவனை வணங்கி, எம்மனைவியார் கண்களை மூடிவிட்டு, அக்கட்டியின் அழுத்தமான மேற்றோலை நன்கு கீறிவிட்டேம். அங்ஙனங் கீறிவிட்டபோது உண்டான நோய் பொறாமல் அவர் துடித்ததுடிப்பு இன்னும் எமது நினைவைவிட்டு அகலவில்லை. கத்தியை அழுத்தாமல் மேற்றோலைக் கீறிவிட்டதற்கே இத்தனைதுடிப்பு உண்டாகுமானால், அழுத்திக் கட்டியை ஆழத்தில் அறுத்தால் எத்தனைப் பெருந்துன்பம் உண்டாம்! அதன்மேலும் அக்கட்டியின் அறுத்தவாயினுள்ளே எரிமருந்து தடவிய திரிச் சீலையை ஊசியால் நுழைத்தால் அத்துன்பம் இன்னும் எத்துணைப் பெரிதாம்! என்பதை எண்ணிப் பார்மின்கள்! ஆனால், யாம் அப்படியொன்றுஞ் செய்திலேம். மேற்றோலைக் கீறியவுடனே கந்தைத்துணியை வெந்நீரில் தோய்த் தெடுத்து அதனால் அக்கட்டியை நன்றாய் அதுக்கி அதுக்கி அதனுள் நிறைந்திருந்த சீழையுஞ் செந்நீரையும் வெளிவரச் செய்தேம். இவ்வாறு செய்கையில் எம்மனைவியார் அந்நோயாலும் அதனினின்று மீண்டகளைப்பாலுஞ் சிறிதுநேரம் உணர்விழந்து எம்மடிமீது விழுந்துவிட்டார். யாமோ அக்கட்டி

யிலுள்ள சீழையுஞ் செந்நீரையும் நன்றாய் வெளிப்படுத்திக் கழுவியபின் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, "இனி அச்சமில்லை வருக" என்று எம் புதல்வியை அருகழைத்துக் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டிவரச்செய்தேம். இதற்குள் எம்மனைவியாருங் களைப்பு நீங்கிக் கண்விழித்து, "எனக்குவந்தபேரிடர் அப்பன் அருளால் நீங்கியது; உங்களுக்கு மிகுந்த வருத்தங் கொடுத்துவிட்டேன்" என்று வணங்கினர் அது கண்டு எமதுள்ளம் ஆறுதல் அடைந்தது. கிறின கட்டியின்மேல் உடனே கேழ்வரகுமாவை முன்போலவே அடுத்தடுத்து வைத்துக் கட்டிவந்தேம். நீராவிபிடித்தல் முதலான முறைகளையும் ஒழுங்காகச் செய்வித்தேம். மறுநாளே சீழுஞ் செந்நீரும் இல்லாதொழிந்தன. புண்ணுங் காயத்துவங்கியது. அது காயத்துவங்கியது கண்டு கேழ்வரகுமாவை இறுகக் கிண்டிவைத்துக் கட்டிவர, மூன்றும் நாளே புண்ணும் இல்லையாய் ஒழிந்தது. அதற்குப்பின் அவர்க்கு அந்தஇடத்தில் ஏதொரு நோயும் வந்ததில்லை. எல்லாரும் வெருக் கொண்ட அந்தக் கட்டியைக் கிறி மூன்று நாட்களில் ஆற்றிய எம்முடைய இயற்கை முறைகளை அறிந்தாரெல்லாம் மிக வியந்தனர்.

பின்னர்ப் பல ஆண்டுகள் கழித்து எம் மனைவியார்க்கு இரண்டுமுறைஉள்ளங்காலில் வந்தமிகக்கொடியபுடைக்காளான் என்னுங் கட்டிகளையும் மேற் சொன்ன முறைகளின் படியே செய்து மூன்றுநாட்களில் ஆற்றிவிட்டேம். ஆனல், இதேபுடைக்காளன் என்னுங் கட்டி எமது இல்லத்திற்கு அடுத்த இல்லில் இருந்த ஓர் அம்மையார்க்குவர, அவரைச்சேர்ந்தார் அதனை ஆங்கில மருத்துவரைக்கொண்டு பார்க்க, அவர் அதனை அறுத்து ஆற்ற மூன்று திங்களுக்குமேல் ஆயின; அதுகாறும் அவ்வம்மையார் பட்ட துன்பம் அளவிடப்படா; ஏழைக் குடும்பத்தினரான அவர்க்கு அதனல் உண்டான பொருட்செலவும் மிகுதி.

இன்னும், எங் கடைசிப்புதல்வனுக்குச் சில ஆண்டுசட்கு முன் ஒரு பிட்டத்தில் ஒருகொடிய கட்டிவந்தது. அதனல்அவன் நடக்கவும் உட்காரவும் மாட்டானய்க் குப்புறப் படுத்தபடியே பட்ட துன்பங் கணக்கிடப்படா. அவனுக்கும் மேற் சொன்ன முறைகளின்படியே செய்து மூன்று நாட்களில் அக்கட்டியை வேரறத் தொலைத்துவிட்டேம்.

இன்னும், இப்போது சிலநாட்களுக்கு முன் எம்பேரனுக்கு இங்ஙனமேவந்த ஒருபேரிடரை யாம் தீர்த்ததையும் இங்கேகுறிக்கின்றாம். எருவாய்க்கும் ஆண்குறிக்கும் இடையேயுள்ள கீழ் இடத்தில் எம் பேரற்கு ஒருபெருங்கட்டி வந்தது. அதனை அறுத்துத் தீர்ப்ப தொழிய வேறு வழியில்லையென்றும், ஆனாலும் அக்கட்டி மிகஇடைஞ்சலான இடத்திற் புறப்பட்டிருத்தலால் அதனை அறுப்பது மிக்க இடர்ப்பாடாவதுடன் அதனை அறுத்தலால் ஆள் உயிர்பிழைப்பதும் ஐயம் என்றும் ஆங்கிலமருத்துவ விடுதியிலுள்ளார் சொல்லி அவனை வீட்டுக்கே திருப்பிவிட்டனர். அவன் வேலைபார்த்த இடத்திலுள்ளார் அவனை எம்மிடஞ் செலுத்தினர். வந்தஅவனை யாம் ஏற்று, அக்கட்டியினைப்பார்க்க, முதலில்அஃது எமக்கும் அச்சத்தைவிளைத்தது. என்றாலும், எல்லாம்வல்ல இறைவனருளை நினைந்து, மேற்சொன்ன எம்முடைய முறைகளின்படி செய்து அதனைத்தீர்க்கத் துவங்கினேம். யாம் கத்தியாற் கீறவேண்டாமலே அக்கட்டி, நீரேற்றியினாலும் நீராவிவேதியினாலுங்கேழ்வரகுமாக் கட்டுகளாலும் நன்கு பழுத்துத் தானாகவே மூன்றாம் நாள் உடைந்தது. உடைந்த கட்டியினை வெந்நீரில் நனைத்த துணி கொண்டு அதுக்கி நன்றாகச் சீழையுஞ் செந்நீரையும் வெளிப்படுத்திவிட்டுப், பின்னும் அம்முறைப்படி செய்யவே, பின்னும் அஃது இரண்டுநாளில் ஆறிக் காய்ந்து போயிற்று. இதனைக் கண்டார் அனைவருந் துன்பமும்இடரும் இல்லாமற் காசுபணச்செலவு நேராமல் அத்தனை விரைவில் அக்கட்டியினை வேரறத் தீர்த்த எம்முடைய முறைகளின் விழுப்பத்தை வியந்து பாராட்டினர். இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சிலர்க்கும் யாம் கட்டிகளை விரைவில் நீக்கிய வரலாறுகளும் உண்டு. அவைநிற்க.

இனித், தொற்றுநோயாக வந்து மக்கள் பலப்பலரை ஆண்டுதோறும் உயிர்மாளச்செய்யும் அம்மைநோய் தீர்க்கும் முறைகளைச் சொல்லி அவ்வளவில் இவ்வத்தியாயத்தை முடிப்பாம். அம்மைநோய் என்பது வெப்புக் கொப்புளமேயன்றி வேறு ஏதும் அன்று. இது தொடர்பாக மழையில்லாதுபோன கடுங் கோடைகாலத்திலேதான் வருகின்றது. கடுங்கோடைகாலத்திலும் இடையிடையே மழைபெய்து நிலங்குளிர்ந்து தூயநீர் உண்டாகுமானால் இந்நோய் உண்டாவதில்லை. மழையின்றிவறண்டு நீரும் நிலனும்

காற்றுங் கொதிப்பெடுத்திருக்குங் கடுங் கோடையிலேதான் இந் நோய் உண்டாதலைச் சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்க்கும். அம்மை நோய் என்பது கோடைக் கொப்புளமே யல்லாது பிறிது எதும் அன்றென்பது தெள்ளிதின் விளங்கும். ஆனாற், பகுத்தறிவு சிறிதும் இல்லாக் கீழ்மக்களோ, மாரியம்மனுக்குக் கிடாய் வெட்டிப் படையல் இடாமையினாலேதான் இந்நோய் வருகின்றதெனக் குருட்டுத்தனமாய் நம்பி, ஏழையுயிர்களை அப் பேய்அம்மனுக்குத் துடிக்கத் துடிக்க வெட்டிப் பலியிடுவதுடன், தாமும் அந் நோயால் உயிர்மாளுகின்றனர்! மாரியம்மனைநம்பிக் கும்பிடுபவர்களின் வீடுகளிலேயே ஆண்டுதோறும் பற்பலர் மாய்ந்து போதலைக் கண்டிருக்கின்றேம். ஏனென்றால், இந்நோய் தீரும் முறைகளைச் செய்தால் அம்மனுக்குச் சீற்றம் உண்டாகும்என்று பேதைமக்கள் ஒருவரோடொருவர் பேசிக்கொண்டு அதுதீர்க்கும்முறை எதனையும் நோயாளிக்குச் செய்கின்றாரில்லை. நோயாளி கட்டிய துணியையும் அவிழ்ப்பதில்லை, அவன்படுத்த படுக்கையையுந் துப்புரவுசெய்வதில்லை. அவைமட்டுமோ! அம்மனைக் குளிரவைக்கின்றேம் என்று சொல்லிக்கொண்டு, நெருப்பு வீசுவதுபோற் காய்ச்சல்அடிக்கும் நோயாளிக்குக் கூழைப் பருகக்கொடுக்கிறார்கள்! இளநீரைப் பருகக் கொடுக்கிறார்கள்! கடுங்காய்ச்சலால் உடல் வறண்டு பசியின்றித் தீனிப்பை இயங்காமல் இருக்கையில் அங்ஙனங் கூழையும் இளநீரையும் அடுத்தடுத்துக் கொடுக்கவே, உடம்பின் அகத்துள்ள உறுப்புகள் பெரிதும்பழுதுபட, அதனாற் காய்ச்சல் இன்னும் மிகுதியாக, அதனால் உடம்பின் அகம் புறம் எங்கும் பெரிய பெரிய கொப்புளங்கள் உண்டாகி வெடித்துப் புண்ணாகி, நோய் கொண்டவர் ஆற்றெணாப் பெருந்துன்பம் உழந்து சாகின்றனர்! சுற்றியுள்ள கீழ்மக்கள் தாம் அறிவில்லாமற் செய்த தீய முறைகளினாலேயே அவர் செத்தார் என்பதைச் சிறிதும் உணராமல், "மாரியாயிக்கு நாலுகடாவும் நாலுகோழியும் வெட்டாமல், இரண்டு கடாவும் இரண்டு கோழியும் வெட்டினதனால்தான் அம்மன் கோவங்கொண்டு உயிரைவாங்கினாள்!" என்று கூடிப்பேசி அழுது, மறுபடியும் அம் மாரிப்பேய்க்கு நான்குகடாவும் நான்குகோழியும் அறுக்கிறார்கள்! மறுபடியும் அவரில் எவர்க்கேனும் வெப்புக்கொப்புளம் வந்து, இவர்கள் மறு

படியுஞ் செய்தபிசகான முறைகளால் உயிர் இழந்தால், இவர்கள் தாஞ்செய்பிழையினை உணராமல், ''மாரியாயி நான்கு கடாவும் நான்கு கோழியும் பற்றாதென்று சீறினள். இனிமேல் ஆறுகடாவும் ஆறுகோழியும் வெட்டிப்பலியிடவேண்டும்!'' என்று கூடிப் பேசியழுகின்றனர்! இங்ஙனமே தம் வாழ்நாள் எல்லாந் தாம்செய் பிழையினை ஒருசிறிதும் ஓர்ந்துபாராப் பேதைக் கீழ்மக்கள் வீணே ஏழையுயிர்களை வெட்டி வெட்டித் தொலைவில்லாப் பழி பாவங்களுக்கு ஆளாகி மாண்டுபோகின்றார்களே யல்லாமல், தம் அறிவால் ஆராய்ந்துபார்த்து, மாரிப்பேய் வணக்கத்தை யொழித்துத், திருத்தமான முறைகளைச்செய்து, அக்கோடைக் கொப்புள நோய் நீங்கி, நன்கு உயிர்வாழ்கின்றார்களில்லை! ஐயகோ! இப்பேதைமாக்களுக்கு நல்லறிவு உண்டாகும் நாள் எந்நாளோ! மேற்குலத்தவராகத் தம்மை யிறுமாந்து கருதிநடக்குஞ் சைவர்கள் பார்ப்பனராவது அப்பேதைகளுக்கு நல்லறிவு கூறி அவர்களை அப் பிழைவழியினின்று நீக்கி, நன்கு உயிர் வாழச் செய்கின்றனரோவென்றால் இல்லை! இல்லை! அதுமட்டுமோ! மேற் குலத்தவராகிய அவர்தாமும் மாரிப்பேய் வணக்கத்தைச்செய்து, அதற்கு ஆடு கோழி வெட்டுவித்து, அக்கயவர்களைப் போலவே தாமுந் துன்புற்றுச் சாகின்றார்கள்! இனிமேலாயினும் இவர்களும் பிறருந் தீதான பிழையான முறையைக் கைப்பற்றாதொழித்து, யாங் கூறும் நல்ல திருத்தமான முறையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகி இனிது உயிர்வாழ்வார்களாக!

அற்றேல், இவ்வாறு கடுவேனிற் காலத்தில் வரும் அம்மையென்னுங் கடுங்காய்ச்சற் கொப்புளநோயை வராமற்றடைசெய்து கொள்ளல் யாங்ஙனமெனிற், கூறுதும்: வெயிலின்கடுமை மிகுந்துள்ளகாலத்தில் எல்லாருங் குளிர்ந்தநீரிற் காலையிலாயினும் உச்சிப் பகலிலாயினும் நாடோறுந் தலைமுழுகி வரல்வேண்டும். தலைமுழுகிய பின் தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளையே உடுத்தல்வேண்டும். தம்மை நாகரிகமுடையவராகக் கருதி வெளிமினுக்குச் செய்யும் ஆண் பெண் பாலாரிற் பலர் தாம் குளிக்கப் போம் போதுந் தலைமுழுகப் போம்போதுந்தாம் முன்னுளிற் கட்டியிருந்த ஆடையை அவிழ்த்து வைத்துவிட்டு, நீராடியபின் மீண்டும் அதனையே எடுத்து உடுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இப்படிச் செய்வதுதான்

"குளிக்கப்போய்ச் சேறுபூசிக்கொள்வது" ஆகும். ஒருநாட்கட்டியிருந்த துணிகளில் வியர்வைத் துளைவழியாயும் மலவாயில்கள் வழியாயும் உடம்பிலிருந்து வெளிவந்து படிந்துள்ள அழுக்கிற் கணக்கில்லாத நச்சுப்புழுக்கள் நிறைந்திருக்கும். இவை நம் ஊன விழிகளுக்குப் புலப்படாத அத்துணை சிறியவாய் இருப்பினும், மேனாட்டவர் செய்துவைத்திருக்கும் பெருக்கக் கண்ணாடியைக் கொண்டு நோக்குவார்க்கு அவை அத்துணியில் ஒட்டியிருத்தல் நன்கு புலனாம். ஆதலால், உடம்பைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தற்குமுன், ஆடையைக் கழுவித் துப்புரவு செய்துவைத்தல் கட்டாயமானது; நீராடியவுடனே தூய அவ்வுடையினையே உடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமற், குளித்துத் தலைமுழுகிய பின் முன்கட்டியிருந்த அழுக்குத்துணியையே உடுத்தால், அதன் கண்ணுள்ள நச்சுப்புழுக்கள், நீராடிய உடம்பில் நன்றாய்த் திறந்திருக்கும் வியர்வைத் துளைகளின்வழியே உட்புகுந்து, செந்நீரிற் கலந்து பற்பல நோய்களை வருவிக்கும். நன்றாய்க்குளித்துமுழுகித் தூய ஆடைகளை உடுத்துஞ் சைவர் பார்ப்பனர்க்குப் பெரும்பாலும் வராத அம்மைநோய், அவர்போற் றூயராய் நடவாத கீழ்மக்களுக்கே மிகுதியாய்வருவது இக்காரணம் பற்றியேதான்; ஆகலால், நீராடியபின் தூய உடைகளையே மேற்கொள்க.

அதுவேயுமன்றி, இருக்கும் இடங்களில் அழுக்குங் குப்பையுஞ் சேராமல் நாடோறும் அவற்றை அப்புறப்படுத்தி, அவற்றைத் தீயிலிட்டுக் கொளுத்திவிடல் வேண்டும். தாம் படுக்கும் பாய்களையும் மெத்தைகளையும் அடுத்தடுத்துத் துப்புரவு செய்து வெயிலிற் காயவைத்தல்வேண்டும். தம் இல்லத்தின் உள்ளே ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வெயில் வெளிச்சமுங் காற்றுஞ் செவ்வையாய் உலவும்படி செய்தலும் இன்றியமையாதது.

இனிக், குடிநீர் தூயகிணறுகள் ஏரிகள் குளங்களினின்றும் எடுக்கப்பட்டு மட்பாண்டங்களில் வைக்கப்பட்டால் தூயதாய்ச் சில்லென்று இருக்கும். அந்நீரில் விலாமிச்சைவேர் அல்லது சந்தனக்கட்டை இட்டுவைத்தால் உடம்புக்குமிக்க நலந்தரும்மணம் உடையதாகும். மலங்கழிக்கும் இடங்கள் சாக்கடைகள் முதலியவற்றின் அருகிலுள்ள கிணற்றுநீர் குளநீர் பெருந்தீங்குதரும். அங்ஙனமே மக்கள்பலர் படிந்து கெடுக்கும் ஆற்றுநீர் குளநீர் முதலி

யனவும் பருகுதற்கு ஆகா. இவ்வருவருப்பான நீரைத்தவிர வேறு தூயநீர் கிடையாத ஊர்களில் உள்ளவர்கள், அந்நீரை நன்றாக வடிகட்டித் தேற்றாவிதைகொண்டு தெளிவித்து, அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றிப் பருகுதலே செயற்பாலார். முதன்மையாய் அம்மை, கசப்பு, நச்சுக்காய்ச்சல் பரவியுள்ள ஊர்களில் உறைபவர்கள், நன்றாய் வடிக்கட்டித் தெளிவித்துக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிய நீரையன்றி, வேறெதனையும் பருகாமற் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

இதனையடுத்துத். தாம் உண்ணும் உணவுகளிற் குழம்பு, மிளகுநீர், கறி முதலியவற்றிற்குப்பச்சைமிளகாய், மிளகாய், கடுகு முதலான காரப்பொருள்களைச் சேராமல் அறக் குறைத்து விடுக. கடுங்கோடைகாலத்தில் இவற்றைச்சேர்ப்பவர்க்கு அம்மை, வயிற்றுளைச்சல். சொறி சிரங்கு முதலியநோய்கள் வரும். ஆவின்மோரில் எலுமிச்சப்பழச்சாறு கலந்து, அதனைச் சோற்றுடன் கலந்துண்டலும், அறைக் கீரை, சிறு கீரை, முளைக் கீரை; பீர்க்கங்காய், சாம்பற் பூசனிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கறியாக உடன்சேர்த்து உட்கொள்ளுதலுமே கோடைகாலத்திற் கேற்ற உணவாமென்று உணர்ந்து கொள்க. காப்பி, தேயிலை, கொக்கோநீரை அறவே ஒழித்து விட்டுக், கொத்தமல்லிவிதை நன்னாரிவேர் ஏலக்காய் ஒருங்குசேர்த்திடித்த தூள் இட்டுக் காய்ச்சிய நீரை ஆவின்பாலும் பனவெல்லமுங் கலந்து அருந்துக.

இன்னும், அம்மை முதலிய கொடிய தொற்றுநோய்கள் ஊரிற் பரவியிருக்குங்காறும் அவ்வூரிலுள்ள ஆண் பெண் பாலார் ஒருவரையொருவர் மருவுதல் ஆகாது. ஏனென்றால், உடம்பிலுள்ள வித்துநீர் மிக்க ஆற்றலுடையது. புதிய ஓர் உயிருக்கு அருமையானதோர் உடம்பை உண்டாக்கித் தரத்தக்க அத்துணைப் பேராற்றல் உடைய அதன் சிறப்பை என்னென்றுரைப்பேம்! இஃது உடம்பில் இருக்குங்காறும், எத்தகைய நோய்ப்புழு உடம்பினுள் நுழைந்தாலும் அஃது அங்கேஇருக்க இடம் பெறாமல் வெளியே துரத்தப்படும். மற்று, வித்துநீர் ஒழுகிப்போன உடம்பிலோ அஃது எளிதாக நுழைந்து, அகம்புற முள்ள உறுப்புகளையுஞ் சீரழித்து உயிரையுந்தொலைக்கும். ஆதலால், தொற்று

நோய் உள்ளகாலங்களில் ஆண் பெண்பாலார் மருவித் தம் உடம்பினுள்ள சாற்றைக் கழியவிடா திருப்பாராக!

இன்னும், இத்தொற்றுநோய்களால் துன்புறுவோர் தமக்கு எவ்வளவு சிறந்த நண்பராயிருப்பினும், தமக்கு எவ்வளவு நெருங்கிய உறவினராயிருப்பினும், அவர்க்கு அந்நோய்தீரும் வகையில் உதவிகள் செய்யலாமேயொழிய, அவர் அருகிருந்து உண்ணுதலும் அவர் பக்கத்தே கிடந்துறங்குதலும் ஆகா. அவர்க்கு உதவி செய்வோர் குளித்து முழுகி இருவேளை தூய ஆடையுடுத்து, மலநீர்க்குடர்களைத்துப்புரவாய்வைத்து முன்னேகுறிப்பிட்டிருக்கும் உணவுப்பண்டங்களை அரைவயிற்றுக்குச் சாப்பிட்டுத், தமதுடம்பின் நலத்தை மிகவும் கருத்தாய்ப் பேணல் வேண்டும். அவருந் தாமும் உறையும் இல்லங்களில் அகில், சந்தனம், சாம்பிராணி முதலான அரிய மணப்பொருள்களை அடிக்கடி புகைத்தல் வேண்டும். என்றிவ்வளவுங் கருத்தாய்ச்செய்து வருவார்க்கு அம்மை முதலான எத்தகைய தொற்றுநோயும் வராது.

அஃதொக்கும், எப்படியோ பிசகிநடந்து அம்மைநோய் கொண்டு துன்புறுவார்க்கு அந்நோய் தீர்க்கும் முறைகளை அறிவுறுத்துகவெனிற்; கூறுதும். அம்மைநோயாற் பற்றப்பட்டார்க்கு அது தீருமட்டும் நாடோறும் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்க; காய்ச்சி ஆறியநீரே அம்மைநோய் கொண்டாரது நீரேற்றிக்குப் பயன்படுத்தல்வேண்டும். வயிற்றுக்கு எதொரு வலியவுணவுங்கொடாமல், ஆவின்பாலில் வாற்கோதுமை மாவிட்டுக்காய்ச்சிய கஞ்சிநீரைமட்டும் ஒருநாளில் இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை பருகக்கொடுக்க. அம்மைநோய் கொண்டார்க்குப் பாலும், பால்சேர்த்தது எதுவும் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாகாது என்று அறிவில்லாப்பேதைமக்கள் நுவல்கின்றனர். அம்மைநோய் கொண்ட எம் சிறார்க்கு ஆவின்பாலும் வாற்கோதுமை மாவுங் கலந்த கஞ்சியே பருகக்கொடுத்து அந்நோயை எளிதில்தீர்த்திருக்கின்றேம். ஆகையால், அத்தகைய பாற்கஞ்சியுணவு கொடுத்தலால் எதுந் தீங்குவராது நன்மையே வருமென்று கடைப்பிடித்துணர்ந்து கொள்க.

இவ்வளவோடு இருந்துவிடாமல் மற்றொன்றுங் கட்டாயமாகச் செயற்பாலதுளது. அம்மைநோயில் இரண்டுவகை யுண்டு;

அவை: கடுங்காய்ச்சல் வீசி மிளகளவுக்குமேற் பெருங்கொப்புளங்களை உடம்பெங்குந் தோற்றுவித்து நிறைத்து அக்கொப்புளங்கள் உடைந்தபின் உடம்பை முழுதும் பழுது படுத்துவதாகிய பேரம்மையும், அவ்வாறின்றிக் கடுகளவு குருக்களைத் தோற்றுவித்து விரைவிற் றீர்ந்து போகுஞ் சின்னம்மையும் என்பனவாகும். இவையேயன்றி, உடம்பிற் காணப்படுங் குருக்களின் பருமனுக்குத்தக்கபடி பெரம்மை முதலிய பலபெயர்களால் வழங்கப்படுவனவும் பலஉள. பேரம்மையல்லாத மற்றைய வெல்லாம் நீரேற்றிவைத்து மலர்குடரைக் கழுவுதலாலுங், கோதுமைமாக் கலந்த ஆவின்பாற்கஞ்சி கொடுத்தலாலுமே எளிதிற் றீர்ந்துபோகும். மற்றுப், பேரம்மையோ அங்ஙனம் எளிதிற் றீர்வதன்று; மேலும், அதனல் உடம்பில்எழுங் கொப்புளங்கள் உடைந்துபுண்ணாகி எத்தகைய பேரழகுவாய்ந்த உடம்பையும் பழுதாக்கிவிடும். ஆகலால், இதனல் வருங் கொப்புளங்கள் உடையாமலே இது விரைவிற் றீர்ந்து போதற்குரிய மற்றொரு சிறந்த முறையினையும் மனத்திட்பத்தொடுசெய்தல் இன்றியமையாதது.

அம்முறை என்னையெனிற் கூறுதும். கொப்பூழின் கீழ் உள்ள அடிவயிற்றின் மூலத்தில் உண்டாகும் பெருங் கொதிப்பினலேயே அம்மை முதலான கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. ஆகையால், அத்தகைய பெருங் கொதிப்பினை அடக்கி அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்வதாகிய சிறந்த எளிய முறையினைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்துவரின் அம்மைமுதலான அந்நோய்கள் ஏதோர் இடையூறும் பயவாமல் எளிதில் நீங்குதல் திண்ணம். அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்தற்குக், குளிர்ந்த நீரை ஒரு துத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில் விட்டு அதில் உட்காரும் முறையினை சகக-ஆம் பக்கத்திற் காட்டியிருக்கின்றேம். அதன்படி காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்றுபொழுதுகளுங் குளிர்ந்தநீரில் உட்கார்ந்துவரின், மறுநாளே அம்மைக்காய்ச்சல் குறையத்துவங்கும். இரண்டாம் நாள் மூன்றும் நாட்களிலும் அங்ஙனமே உட்காரிற், காய்ச்சல் முழுதும் நின்றுபோவதுடன் மேலெழுந்த கொப்புளங்களுஞ் சுவடறமறைந்து போகும். இவ்வாறுசெய்து, எமக்கு முன்னொருகால் வந்த இக்கொடியநோய் தீர்ந்துபோன வரலாற்றினை இங்கே எடுத்துரைப்பாம்.

இற்றைக்குப் பத்தொன்பதாண்டுகட்குமுன் யாம் வடநாடு சென்று அங்குள்ளார்க்குச் சைவசித்தாந்த உண்மைகளை விரிவுரைகள்வாயிலாக எடுத்துச்சொல்லல் நேர்ந்தது. அங்கே கற்கத்தாவிலிருந்து இமயமலைமேல் தார்ஜிலிங்கத்திற்கும், பின்னர் அங்கிருந்து கீழிறங்கிக் காசிக்கும், அங்கிருந்து அரத்துவாரத்திற்கும், அங்கிருந்து மறுபடியும் இமயமலையடிவாரத்துள்ள தூமோராஞசிரமத்திற்கும் அங்கிருந்து தில்லி ஆக்ரா வம்பாய் முதலான நகரங்களுக்கும், பிறகு சிக்கந்தராபாக்கம் ஐதராப்பாக்கங்களுக்குஞ் சென்று பின்னர்ப் பல்லாவரந் திரும்பினேம். யாம் வடக்கே சென்றது கடுவேனிற்காலம்; வடநாடுகளில் வெயிலின் வெப்பம் மிகக்கொடியது. யாம் திரும்பி ஊர்வந்து சேர ஆறுதிங்கள் கழிந்தன. கடுங்கோடையில் ஆறுதிங்கள் சுற்றி விரிவுரைகள் செய்து வந்தமையால் உண்டான சூடு எமதுடம்பில் மிகக்கொடிய அம்மைக் காய்ச்சலாய் வெளிப்பட்டது. இக்காய்ச்சலுண்டாகிய இரண்டாம்நாள் எமது மேனியெங்கும் மிளகளவினவான வெள்ளைக் கொப்புளங்கள் நிறைந்தன. உடம்பின் புறத்தேமட்டுமன்றி அகத்தேயுங் கொப்புளங்கள்; இருகண்களினுள்ளும் வாயினுள்ளுங் காதுகளினுள்ளும் எருவாயினுள்ளுங் கொப்புளங்கள். எமதுடம்பினின்றுவீசிய காய்ச்சலின் வெப்பமோ எமக்கு அருகு வருவாராலுந் தாங்குதற்கு இயலாததா யிருந்ததென்றால், அஃது எம்மை எவ்வளவு வாட்டி வதக்கியிருக்கு மென்பதை உணர்ந்து பார்மின்கள்!

இவ்வாறு யாம் துன்புறும் நிலையிலிருக்கையில் எம்மைப் பார்க்கவந்த அண்டை அயலாரெல்லாரும் யாம் கட்டிலிற் பஞ்சுமெத்தைமேற் படுக்கலாகாது என்றனர்; கீழே பாய்விரித்து அதன்மேற்றான் படுக்கவேண்டு மென்றனர் மற்றும்பலர்; நோய் தீரும் மட்டும் படுக்கைத்துணிகளையும் யாம் கட்டியிருந்த துணிகளையுங் களையலாகாது என்றனர் வேறுபலர்; மாரியாயிக்கு மாவிடித்துக் கும்பம்வைத்து வணங்கிக் கூழும் இளநீரும் யாம் உட்கொள்ள வேண்டுமென்றனர் இன்னும்பலர்; வாழையிலையை விரித்துவைத்து அதன்மேல் எம்மைப் படுக்கவைக்க வேண்டு மென்றனர் மற்றைப்பலர்; வேப்பிலையை உடம்பெங்கும் அணிந்து மஞ்சள்துணி கட்டவேண்டு மென்றனர் பின்னும்பலர்; மாரியாயி

கண்கொண்டு பார்க்க முடியாமல் இவர்மேல் விளையாடுகிறாள் என்றனர் மேலுஞ்சிலர்; மாரிபாத்தாள் பூட்டியிருக்கும் இத்தனை முத்துக்களும் உடைந்தால் இவர் எப்படிப்பிழைப்பாரோ என்று வருந்தினர் மற்றும் பலர்.

இவ்வாறாகப் பார்க்கவந்த பேதைமக்கள் கூறிய மொழிகளைக் கேட்டு இன்னது செய்வதென்றறியாமல் எம்மவர் மிகக்கலங்கினர். யாமோ, இனிப் புறத்தார் எவரும் இந்தநிலையில் எம்மை வந்து காணலாகாதென்று உறுதியாகத் திட்டஞ் செய்துவிட்டு; எம்முடைய முறைகளைச் செய்யத்துவங்கினேம். யாம் படுக்கும் மெத்தையின் உறை தலையணையுறைகளை நாடோறும் மாற்றித் துவைத்துலர்ந்த உறைகளையே அவற்றிற்கு இடுவித்தேம். அங்ஙனமே யாம் கட்டியிருந்த உடைகளையும் இரண்டுவேளை களைந்து தூயன உடுத்திக்கொண்டேம். வீடெங்கும் நறுமணம் வாய்ந்த சாம்பிராணி புகைப்பித்தேம். எல்லாம்வல்ல இறைவனையும் இறைவியையுந் தமிழ்மறையாகிய தேவாரம் ஓதி நறுமலர்கொண்டு ஒரு நாளிற் பலமுறை வழிபாடு ஆற்றும்படி செய்வித்தேம். இவற்றொடு, காலை மாலை நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடலைத் துப்புரவு செய்தலும், ஒருதுத்தநாகத் தகட்டுத்தொட்டியில் விட்ட குளிர்ந்த நீரிற் காலை நண்பகல்மாலை என்னும் முப்பொழுதுகளும் முறைப்படி அரைமணிநேரமிருத்தலும், ஆவின்பாலில் வாற்கோதுமை மாவிட்டுக்காய்ச்சிய கஞ்சியைப் பசியெடுத்த போதுமட்டுஞ் சிறிதாய்ப் பருகுதலும் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தேம். இங்ஙனஞ் செய்த இரண்டாம்நாளே காய்ச்சலின் கடுமை தணிந்தது; மூன்றாம்நாட் காய்ச்சலும் ஒழிந்தது; அதனோடு அம்மைக் கொப்புளங்களும் முற்றும் மறைந்துபோயின. எமதுடம்பின்கண் அம்மைக் கொப்புளம் வந்த வடு ஒருசிறிதுமேயில்லை. இவ்வாறு செய்யாமல், அறிவில்லாப் பேதைமக்கள் தலைக்குத் தலை சொன்னபடியெல்லாம் நடந்திருந்தேமாயின், யாம் அக்கொடிய நோய்க்குத் தப்பிப் பிழைத்தல் அரிதாய்ப் போயிருக்கும்; தப்பிப் பிழைத்தாலும் அக் கொப்புளங்களால் உண்டான தழும்புகள் எமது அழகிய மேனியை அருவருப்பாக்கி யிருக்கும். அங்ஙனம் ஆகாமல், அந்நேரத்தில் எமக்கு நல்லறிவையும் மனத்திட்பத்தையுங் கொடுத்து, எம்முடைய எளிய இயற்கை முறைகளினாலேயே அக்

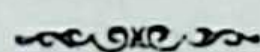
கொடுநோயை மூன்றுநாட்களிற் சுவடறத் தீர்த்துக் கொள்ளு மாறு அருள் செய்த எம் ஆண்டவனை எங்ஙனம் வழுத்துவேம்! எவ்வாறவற்கு நன்றிசெலுத்துவேம்! அத்துணை விரைவில் யாம் அக்கொடுநோய் தீர்ந்து திகழ்ந்ததை மறுபடியும் வந்துகண்ட அண்டைஅயலவர் இறும்பூதுற்றனரேயன்றி, எம்முடைய முறை களைத் தாமுஞ்செய்து தமக்கும்அந்நாளில் வந்த அக்கொடுநோயி னைத் தீர்த்துக்கொள்ளாமல், மாரியாயியைக் கும்பிடுந் தீயமுறை களையேசெய்து அவர்களிற் பலர் பெருந்துன்பத்தில் உழன்று உயி ரிழந்தார்கள்! அறிவு சிறிதுமில்லாப் பேதைமக்கள் சிறிதுந்திருந் தாராயினும், அறிவுடைய நன்மக்களாவது எம்முடைய முறை களைக் கடைப்பிடியாய்க் கொண்டு ஒழுகி நீடு இனிது வாழ்வார் களாக!

இதுகாறும் நன்கு விளக்கிப் போந்த இயற்கை முறைகளை உறுதியாய்ப்பிடித்து அவற்றின்படி வழுவாமல்நடந்து வாழ்க்கை செலுத்தி வருவார்க்கு எத்தகைய நோயும் வராது. ஏதோ பிசகி நடந்ததால் ஒரோவொருகால் நோய்வரினும், அந்நோய்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளுதற்கு மேலே காட்டியிருக்கும் முறைகளைக் கடைப்பிடித்து நடந்தால், ஏதொரு செலவுமின்றி, மருத்துவ ருதவியின்றி அவை எளிதிலே தீர்ந்துபோகும்.

எந்தநோய் வந்தாலும் உடனே மருத்துவரை வருவித்தலும், அவர்தரும் அல்லது குறித்துக் கொடுக்கும் மருந்துகளை விழுங் குதலும் மேலும் மேலும் நோயினை வளர்ப்பதற்கே வழியாகும். நோய்வரும் அடையாளங் கண்டவுடனாவது, அன்றி நோய்வந்த பின்னாவது காலந்தாழாது விரைந்து செயற்பாலது நீரேற்றி கொண்டு மலக் குடரைக் கழுவி விடுதலேயாம். இங்ஙனம் மலக் குடரைக்கழுவிவிட்டதும் நோயின்கடுமை அரைவாசிக்கு மேல் தணிந்துபோதுமாதலால், வந்தநோய்க்குச் சிறிதும் அஞ்சவேண் டுவதில்லை. நோய்வந்த மறுநாட்காலையிற் கடுக்காய்ச்சாறு அருந் தினால் மேற்குடர் கீழ்க்குடர் இரண்டுந் துப்புரவாதலோடு உடம் பினுள்ள நச்சுநீர்களும் வெளிப்பட்டுவிடும். இதனையடுத்துச்செய் தற்குரியது, கொடியநோயா யிருந்தால் முழுப்பட்டினி கிடத்த லும், எளிய நோயாயிருந்தால் இரண்டுவேளை ஆவின் பாற் கோதுமைக்கஞ்சி செரிக்குமளவாய்ச் சிறுக அருந்துதலும் ஆகும்.

இவற்றிற்கு மேலும், நீராவி வேதுபிடித்தலுங் குளிர்ந்த நீரிலிருந்து மூலத்தைக் குளிரவைத்தலும் வேண்டிய நோய்களாயிருந்தால், முன்னே சொல்லியிருக்கும் அம்முறைகளைக் கருத்தாய்க்கொண்டு செய்தல் வேண்டும். இவற்றிற்குமேலும் மருந்து வேண்டிய நோய்களாயிருந்தால், யாம் அவ்வந் நோய்களுக்குக் குறித்திருக்கும் மருந்துகளை வாங்கி யுட்கொள்ளல் வேண்டும். இவற்றிற்குமேலும், மருத்துவர் நேரேவந்து பார்த்து மருந்தூட்ட வேண்டிய நோய்களாய் இருந்தால் மட்டும் வல்ல மருத்துவர்களை வருவித்துப்பார்த்தல்வேண்டும். என்றாலும், யாங்கூறிய இயற்கை முறைகளை வழுவாது கைக்கொண்டு நடக்கும் மனத்திட்பம் உடையார்க்கு, மருத்துவரை வருவிக்குங் கட்டாயமே நேராதென்று திண்ணமாய் உணர்ந்துகொள்க.

இனி, மருத்துவர்களே தம்முடைய மருந்துகளில் நம்பிக்கை யில்லாதவர்களாய் இருக்கின்றார்கள்; தமக்கு நோய் வந்தால் தம்முடைய மருந்துகளை உட்கொள்ளாமல், இயற்கைமுறைகளைச்செய்தே அந்நோயைத்தீர்த்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். தமிழ் ஆயுர்வேத, யூநாநி, ஆங்கில மருத்துவங்களிற் கைதேர்ந்த மருத்துவர்களிற் பலரும், மருந்துண்டலால் உடம்பிலுள்ள இரத்தம் நஞ்சாய்ப் போகின்றதே யொழியப் பயன் ஒன்றுமில்லை யென்றுதுவல்கின்றனர். அவர்களுடைய கருத்து இடையறாது மருந்து உண்டு இரத்தத்தை நஞ்சாக்கிக் கொள்வாரைப் பற்றியதேயாகும். கற்கத்தா 'நாகேந்திர நாத சென்' என்னும் வல்ல மருத்துவ ஆசிரியரின் மருந்துகள் நோயாளிகட்கு நலந்தருவதல்லால் தீது பயக்கக் கண்டிலமாகலின், அத்தகைய பெரியாரின் மருந்துகளுஞ் செந்நீரை நஞ்சாக்குமென்று கொள்வது கூடாது. என்றாலும், "அளவுக்குமிஞ்சினல் அமிழ்தமும் நஞ்சாம்" என்னும் பழமொழிப்படி உயர்ந்த மருந்துகளையும் அடுத்தடுத்து உட்கொளலாகாதென்பதே அறிஞர் எல்லார்க்கும் ஒத்த முடிபாகும். ஒவ்வொருவருந் தம்மாற் கூடியமட்டும் முயன்று இயற்கை முறைகளிற் பழகி, மருந்தைக் கையில் எடாதுவிடுதலே செயற்பாலதாமென்க.



இருபத்து மூன்றும் அத்தியாயம்

மனநிலையும் நீண்ட வாழ்க்கையும்

இனி, நோய் இல்லாமலும் வந்தநோயை விரைவிற் றீர்த்தும் வாழும் ஆண் பெண் பாலாருந் தமது மனநிலையை எவ்வளவுக்கு நலமுடையதாக வைத்து ஒழுகுகின்றார்களோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் நீண்டகாலம் மூவாயாக்கையினராய் நன்கு உயிர்வாழ்வர். மனநலன் இல்லாதவர்களோ அவ்வாறு நீண்டகாலம் உயிரோடிருத்தல் இயலாது. மேலே, பத்தொன்பதாம் அத்தியாயத்தில் "தாயின் மனநிலையுங் கருவின் அமைப்பும்" என்னும் அரிய பொருளைப்பற்றிப் பேசியவழி, ஒருவரது உடம்பின் நலந்தீங்குக்கு அவரது மனநிலை எத்துணை இன்றியமையாத காரணமாயிருக்கின்றதென்பதூஉம், ஒருதாயின் மனநிலையின் தன்மைக்கு ஏற்பவே அவள் வயிற்றில் உருவாகுங் கரு அழகுடையதாகவோ அழகிலதாகவோ நல்லியல் புடையதாகவோ தீயியல்புடையதாகவோ இனிய அறிவுடையதாகவோ இன்னா அறிவுடையதாகவோ பிறந்து தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தீமைகளைப் பயவாநிற்கின்றதென்பதூஉம் பல எடுத்துக்காட்டுகளால் நன்கு விளக்கிப் போந்தாம். அவ்வத்தியாயப் பொருளைக் கருத்தூன்றிப் பார்ப்பவர்களுக்கு மனநலன் நீண்டவாழ்க்கைக்கு எத்துணை நெருங்கிய தொடர்புடையதாய் உளதென்பது விளங்காமற் போகாது. என்றாலும், மனநிலைக்கும் உடல் நிலைக்கும் உள்ள பிரிவில்லாப் பெருந்தொடர்பினை மீண்டும் எடுத்துப் பேசுவது இன்றியமையாததாயிருத்தலின், இவ்வத்தியாயத்தில் இயன்றமட்டும் அதனை விரித்துப்பேசி அவ்வளவில் இந்நூலை நிறைவு செய்வாம்.

முதலில் உடம்பின் இயக்கத்திற்கு உள்ளத்தின் இயக்கமே காரணமாயிருத்தல் அறியற்பாற்று. உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத மூச்சுஓட்டம் உறக்கத்தில் இருந்தும், அப்போது உடம்பு உணர்வுடையதாய் இயங்காமல் உணர்வில்லாக் கட்டை போலவுங் கற்போலவும் இருத்தல் என்னை? உடம்பும் உடம்பிலுள்ள எல்லாக் கருவிகளும் ஏதொரு பழுதுமின்றிச்செவ்வனே அமையப்பெற்றிருந்தும், அவை அத்துணையும் ஒருசிறிதும் இயங்காமல் ஒருவர் உறக்கத்தில் அமிழ்ந்திக்கிடத்தல் என்னை? உயிர் இருந்தும், அவ்வுயிர் உலவுதற்கு இடமான உடம்பு அதனோடு

ஒருங்கிருந்தும் அவையிரண்டுந் தொடர்பில்லாதனபோல் அங்ஙனம் ஆழ்ந்து துயிலிற்கிடத்தல் என்னை? என்று ஆராய்ந்து பார்க்கவல்லார்க்கு, விழிப்பிற்போல உறக்கத்திலும் அவையிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்திருந்தாலும், அவைதம்மை ஒன்றோடொன்று தொடர்புபடுத்தி இயக்குங் கருவியாகிய மனம் என்பதொன்று உறக்கத்தில் தான் இயங்காமல் அமைந்து கிடத்தலால், உடம்பும் உயிருமாகிய அவையிரண்டுமே அங்ஙனம் இயக்கமின்றிக் கிடப்பவாயினவென்னும் உண்மை விளங்காநிற்கும்.

இனி, உறக்கத்தின் மட்டுமேயன்றி ஒருவர் விழித்திருக்கையிலும், அவர்தம் பொறி புலன்கள் நடைபெறுதற்கும் அவற்றின் வழியே உயிர் உணர்வுடையதாய் இயங்குதற்கும் அவ்விரண்டனையும் ஒன்றோடொன்று இயைக்கும் உள்ளமே முதற் பெருங்கருவியாய்த் திகழ்கின்றது. மழைபெய்துவிட்ட நீலவானத்தில் முழுநிலா விளங்கும் அழகியகாட்சியினைக் காணும் இருவரில் ஒருவர் அதனைக்கண்டு மகிழ்தலும், மற்றொருவர் அதனைக் காணினும் அதன் அழகினை வியத்தல் செய்யாராய்த் துயர் கூர்ந்திருத்தலும் என்னை? ஒருவர் இன்பத்தால்உந்தப்பட்டுக் கட்புலன் வழிச்செல்லும் மனவுணர்வினால் அவ்வழகிய காட்சியினைக்கண்டு மகிழ்கின்றாரென்பதும், மற்றொருவர் துன்பத்தால் ஈர்க்கப்பட்டுக் கண்வழிச்செல்லா மனவுணர்வின்கண் மடிந்திருத்தலால் அதனைக்கண்டு மகிழாதுபோயினரென்பதும் அறிகின்றனம் அல்லமோ? இனிய சுவையுடைய உணவுகளை மிசையுங்காலத்து ஒருவரோடொருவர் உரையாடுதல் ஆகாது என்று அறிவுடையார் கூறுதல் என்? பேசும்பொருளில் மனம் இழுப்புண்டு உணவின் சுவையை அறியாதென்பது பற்றியேயன்றோ? நோய்கொண்டார் ஒருவர் அந்நோய்த் துன்பத்திலேயே தமது மனத்தைச் செலுத்தச் செலுத்த அந்நோய் மிகுதிப்படுதலும், அதனை நினையாது இனிய இசைகளைக் கேட்டலிலுஞ் சிறந்த நாடகக் காட்சிகளைக் காண்பதிலுங் கவர்ச்சிமிக்க கதைகளைப் பயில்வதிலுங் கருத்தை அவர் ஈடுபடுத்தப் படுத்த அந்நோய்த் துன்பம் விலகி நலம் உண்டாதலும் என்? மனவுணர்வு அவ்வவற்றைப் பற்றுதலால் அன்றோ? நோய்த்துன்பத்தில் உணர்வு செல்லுங்கால் நோய் மிகுந்து தோன்றுகின்றது; அஃது அதனைவிட்டுப் பொறிவழிச்

சென்று இனிய நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றுங்கால் நோய்த் துன்பம் மறைந்துபோக இன்ப நுகர்ச்சி முனைந்துநிற்கின்றது. எனவே, நாம் விழித்து எல்லா நினைவுகளோடு இயங்குங்காலத்தும், மனவுணர்வு, மெய் வாய் கண் மூக்குச் செவியென்னும் ஐம்பொறிகளையும் பற்றிநின்று புறத்தேயுள்ள பொருள்களை யுணருந்தோறும் நமக்குப் புறப்பொருளறிவே நிகழாநிற்குமென்றும், மற்று அஃது அவ்வைம்பொறிகளைப் பற்றாது அகத்தே திரும்பித் தான் முன் நாட்களில் துய்த்த இன்பதுன்பங்களையும் அவற்றிற்கேதுவான பொருள்களையும் மாறி மாறி நினைந்து அவற்றைப் பற்றிநிற்குந்தோறும் புறப்பொருளறிவு மறைந்துபோக அகப்பொருளறிவே நம்மாட்டுக் காணப்படுமென்றும் உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும். இன்னும், உறக்கத்தில் மனஓட்டம் அடங்கிப் போதலினாலேயே உடம்பகத்து உயிர் இருந்தும் அஃதுணர்வுடையதாய் இயங்கவில்லையெனவும், விழிப்பிலும் அஃது அகத்தும் புறத்தும் மாறி மாறி இயங்கும் முறைக்கு ஏற்பவே எல்லாவுயிர்களும் அகவுணர்வு புறவுணர்வு அடுத்தடுத்து நிகழப்பெறுகின்றன வெனவும் பகுத்தறிந்துகொள்க. இவ்வாற்றால், உள்ளத்தின் இயக்கமே உயிரினியக்கத்திற்கும் உடம்பினியக்கத்திற்கும் இன்றியமையாத கருவியாதல் தெற்றெனப்பெறப்படும்.

இங்ஙனம் எல்லாவுயிர்களின் உணர்வுநிகழ்ச்சிக்கும் முதற் பெருங் கருவியாயுள்ள மனவுணர்வு, உயிரையும் உடம்பையும் ஒன்றுசேர்த்து இயக்குந்திறத்ததாய் இருப்பினும், அஃது உயிரின் அறிவுமுயற்சியைச் சார்ந்துநின்று அதன்வழி இயங்குவதே யல்லால், அதனைவிட்டுப்பிரிந்து தான் தனிநின்று இயங்கவல்லதன்று. இவ்வுண்மை, உயிர்போன பிணவுடம்பில் மனவியக்கஞ் சிறிதுங் காணப்படாமையின்கண் வைத்துத் தெளிந்து கொள்ளப்படும். ஆகவே, உயிரின் அறிவுமுயற்சி யுளதாங்காறும், அதன் வழி நின்று உள்ளம் மிக்கதோர் ஆற்றலுடையதாய்த் தலைமை செலுத்தும் ஒரு பொருளாமென்க. இதனை ஓர் உவமைமுகத்தானும் விளக்குதும்: தன்கீழ் வாழ்வாரெல்லார்க்குந் தலைவனாய் நின்று தனியரசு புரிவான் ஓர் அரசனேயாயினும், அவற்கும் அவன்கீழ் வாழ்வார்க்கும் இடைநின்று அரசியலை நடாத்தும் ஓர் அமைச்சன் இல்லாக்கால், அவ்வரசு செவ்வனே நடவாது; மற்றுத், தன் அரசன்

ஆணைவழி நின்று அரசியலைத் திறம்படநடாத்தும் ஓர் அமைச்சன் உள்வழியே, அவ்வரசனும் அவன்கீழ் வாழுங் குடிகளும் இனி தினைந்து அரசியல் நன்கு நடைபெறுதற்கு இடஞ்செய்வர்; அது போல உயிரின் அறிவு முயற்சியே உடம்பின் இயக்கத்திற்குத் தனிமுதலாய் நிற்பினும், அதன் வயமாய் நின்று உடம்பினை நடாத்துதற்கு மனவியக்கமே இடைநின்றுதவும் முதற்பெருங் கருவியாதல் ஆராய்ந்தறியப்படுமென்பது.

இவ்வாறு உயிரின் அறிவுமுயற்சியால் உந்தப்பட்டு நடைபெறும் உள்ளமானது, உடம்பையும் உடம்பிலுள்ள உறுப்புகளையும் இயக்கி அவற்றைஉயிர்க்குப்பயன்படுமாறு செய்தலினாற்றான், உயிர்க்கு அறிவுவிளக்கமும் இன்பநுகர்ச்சியும் நாளுக்குநாட் பெருகாநிற்கின்றன. உயிர் ஒரு பூங்கொடியின் இயற்கையைத் தெரியவிரும்புமாயின், உடனே மனமானது கண்களை இயக்கி, அவை அதன் தண்டு இலை அரும்பு மலர் முதலிய உறுப்புகளை உற்றுநோக்கும்படி செய்து, அவ்வாற்றால் உயிர்க்கு ஆராய்ச்சியறிவினைப் பயப்பிக்கின்றது; அங்ஙனம் அவற்றை யாராய்ந்து அவற்றின் நுட்பஇயற்கைகளை அறியந்தோறும் உயிர் பெரிதும் இன்புறுதலின், அதன் அவ்வின்பநுகர்ச்சிக்கும் உள்ளமே கருவியாய் நிற்றல் காண்க. இன்னும் அவ்வறிவாராய்ச்சியால் விளையும் அவ்வின்பமேயன்றி, அக்கொடி முல்லைமலர்களைப் பூப்பதொன்றாயின் அம் மலர்களின் நறுமணத்தையும் மூக்கின் வாயிலாய் ஊட்டி மேலும் அதற்கு அவ்வின்பத்தை மிகுத்தலுங் காண்டுமல்லமோ? இங்ஙனமெல்லாம் நமதுடம்பையும் உடம்பின் உறுப்புகளையும் உலகத்திலுள்ள பலதிறப் பொருள்களோடும் இயைத்து, அம்முகத்தால் நம்முயிர்க்கு அறிவையும் இன்பத்தையும் மிகுத்து வரும் அரும்பெறற்கருவியான நமதுள்ளத்தின் இயக்கத்தை நமது நல்லறிவுகொண்டு ஒழுங்கான நன்முறையில் இயக்கி வருகுவமாயின், நாம் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் திண்ணம். அங்ஙனம் ஒழுங்கானமுறையில் அதனைச்செலுத்தாமல் ஒழுங்கற்ற முறையிற் செலுத்தலானுந், தீயமுறையிற் புகுத்தலானும், அதனைத் தான் நடாத்துதற்குச் சோம்பி ஐம்புலச்சுவைகளினுல்சார்ப்புண்டு அது செல்லுமாறே தான் செல்லுதலானுமே ஒருவன் பேரறிவையும் பேரின்பத்தையும் இழந்து, அவையிரண்டையும் இழந்தமை

யால் உடம்பின் நுண்ணியபேராற்றலையும் இழந்து, அஃதிழந்தமையால் உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்கி அதனையும் விரைவில் இழந்து, மற்றொரு பிறவியை நாடி மடிந்துபோகின்றான் என்றுணர்ந்துகொள்க.

அற்றேல், உள்ளத்தை ஒழுங்கானமுறையிற் செலுத்துதலும், ஒழுங்கல்லா வேனைமுறைகளிற் செலுத்துதலும் நன்குவிளங்குமாறு சிறிது விரித்துக்காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். நாடகக்காட்சி இன்னதென்று அறியாவொருவன், அதன்வனப்பையும் அதனால்வரும் இன்பத்தையும் பலர் பலகாற்சொல்லக்கேட்டு, அதனை ஒருநாட் காணச்சென்றான்; சென்று, நாடகஅரங்கின்கட் கதைத்தொடர்புக்கேற்ப அவ்வப்போது காட்டப்பட்ட அரண்மனைகள் பூந்தோட்டங்கள் காடுகள் முதலியவற்றின் அழகுகளையும், அரசகோலம் அரசிகோலம் பாங்கர் பாங்கியர் கோலம் துறவோர் கோலம் கள்வர்கோலம் முதலாயின பூண்டு நாடகமாந்தர் மிக்க திறமையொடு பாடியும் ஆடியுங் காட்டிய ஒரு கதைநிகழ்ச்சியையுங் கண்டுகேட்டு, அதுகாறும் அடையாத ஒரு புதிய இன்பத்தை அடைந்து உள்ளங்களிப்பானாயினன். இங்ஙனம் நாடகக்காட்சியால் தான் ஒருநாள் அடைந்த இன்பத்தை மீண்டும் பலநாள் அடைய அவனுக்கு அவாமிக்கெழுந்ததாயினும், நாடோறும் பொருட்செலவு செய்துகொண்டு நாடகம் பார்க்கச்செல்லுதற்குத்தக்க வருவாய் இல்லாமையினையுந், தனக்குவரும் பொருள் தன்னையுந் தன்னைச்சார்ந்தாரையும் பாதுகாப்பதற்கும் பசித்து வருந்திவரும் ஏழை யெளியவர்கட்கு அறஞ்சிறிது செய்தற்குமே போதியதாயிருத்தலையும், அடுத்தடுத்து நாடகங்காணச்சென்றால் உறக்கங்கெட்டுத் தன்னுடல் நலங்கெடுதலையும் எல்லாம் எண்ணிப் பார்த்து, ஒருநாளடைந்த அக் காட்சியின்பத்தளவில் அவ்வவாவினை அடக்கி, மீண்டுந் தன்உள்ளம் அதன்கட்செல்லாது தடுத்து அதனை வேறுநல்லதுறையிற் செலுத்திப்பொழுகினான். இவ்வாறு தன்னுள்ளத்தைத்தன்பகுத்தறிவின் வழிவைத்துச்செலுத்தி, அவாவை அடக்குமிடம் அடக்கி விடுக்குமிடம் விட்டு ஒழுகுவானது ஒழுகலாறே ஒழுங்கானதாகுமென்று அறிந்துகொள்க.

இனி, அவ்வாறின்றித் தான் ஒருநாட்கண்ட நாடகக்காட்சியிலேயே உள்ளம் ஈர்ப்புண்டு, தன் வருவாயினையும், அதனைத்

தனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுத்தும் வகைகளையும், நாடோறும் இரவிற் கண்விழித்தலால் தன்னுடல் நலஞ் சிதைதலையும் எல்லாம் எண்ணிப்பாராது அடுத்தடுத்து நாடகங் கண்டு, அதனால் வறுமையும் நோயுங்கொண்டு துன்புறுவானது ஒழுகலாறே உள்ளத்தை ஒழுங்கல்லா முறையிற் செலுத்துவானதாகுமென்க.

இன்னும் இங்ஙனமே இன்பத்தைத்தரும் பிற இனிய காட்சிகளைக் காண்டலினும், இனிய இசைகளைக் கேட்டலினுஞ், சுவைமிக்க உணவுகளை அருந்தலினும், நறுமணப் பண்டங்களை மோத்தலினும், மெல்லிய அணைகளை உறுதலினுங், காமவின்பத்தை நுகர்தலினும் எல்லாம் உள்ளமும் அவாவுந் தன்வழி நிற்கவேண்டுமேயல்லால், தான் அவற்றின்வழி நிற்றலாகாது. வசதிகள் வாய்த்த காலங்களில் அவற்றை மனமகிழ்ந்து துய்த்தலும், வசதிகள் வாயாத காலங்களில் உள்ளத்தை அவற்றின்கண் உய்த்து வருந்தாமற் கிடைத்தமட்டில் நுகர்ந்து மனவமைதியோடிருத்தலுமே ஒருவன் நீண்டகாலம் வாழ்தற்கு வழியாகும்.

ஆனால், மக்களோ எளிதிலே நீக்கிவிடத்தக்க புல்லியபொருள் நுகர்ச்சிகளையும் விடாராய் அவற்றின்கண் அவாமிகுதியும் உடையராய் நடவாநிற்கையில், எளிதிலே நீக்கலாகாத பொருள்நுகர்ச்சியில் அவர் அவாவிலராய் ஒழுகுதல் யாங்ஙனங்கைகூடும்! இப்போது நாடெங்கும் பரவிவருங் காப்பி தேயிலை கோக்கோ நீர் எளிதிலே நீக்கத்தக்க புல்லிய பருகுநீராகும். இந்நீர்க்குடியால் மக்கட்குவரும் நோயுந்துன்பமும் அளவிறந்தன! இதுதெரிந்திருந்தும், அதனைக்குடிப்பவர்கள் அதனைச் சிறிதும் விடுகின்றார்களில்லை! உயிரைவிட்டாலும் விடுவோம் இதனைவிடோம் என்கின்றார்கள்! ஓர் உயிரைத் துடிக்கத் துடிக்கக் கொன்று அதன் ஊனைத் தின்பவர்கள், அது தீவினையென்றுணர்ந்து அதனை நோன்புநாட்களில் விலக்கிவைத்தும், மற்றைநாட்களில் அதனைவிடாராய் விழுங்குதலைப் பார்மின்கள்! அதனை நீக்கித், தன்னுயிர்க்கும் பிறவுயிர்க்கும் இனியவான காய் கனி விதைகள் கீரைகள் ஏராளமாய்க் கிடைக்கையில் அவற்றையுண்டு நீண்டகாலம் நோய்இன்றி இனிது உயிர் வாழலாமன்றோ? தமக்கும் பிறவுயிர்க்கும் நன்மை பயக்கத்தக்க இவ்வெளியமுறைகளைக் கைக்கொண்டு நடவாமல், இருபாலார்க்குந் தீங்கு விளைக்கத்தக்க தீய கொடிய முறைகளை விடாப்பிடி

யாய்க் கொண்டு நடப்பவர்கள் தாம் நீண்டகாலம் உயிர் வாழ வேண்டுமென்று விரும்பினால் அது கை கூடுமோ? ஆகவே, ஐம்பொறிகளின் வாயிலாக நுகரப்படும் பொருள்களினுந் தமர்க்கும் பிறர்க்குந் தீங்குதருதக்கவைகளைப் பகுத்தறிவால் ஆராய்ந்து பார்த்து விலக்கி, நல்லவற்றை நுகர்தலில்மட்டுமே உள்ளம்பதிந்து நிற்குமாறு செய்துபழகுக.

இனி, நல்லவற்றைத் தாமுந் தம்மைச் சார்ந்தாரும் நுகர்ந்து நீடு இனிது வாழ்தற்குச் செல்வப்பொருள் இன்றியமையாததாயிருத்தலின், அதனை எப்படியாவது முயன்று தொகுத்துக்கொள்ளக் கடவேமென்று அதன்கண் மட்டுக்கடங்கா அவாவைத்து நடவற்க. எத்தொழிலைச் செய்தாலும் அதனை நுண்ணறிவுடன் திறமையாய்ச் செய்யத்தக்கவனுக்குச் செல்வந் தானாகவே வந்து திரளும். அச்சுப்பொறி, நீராவிப் பொறிகளைச் செய்த பேனுட்டு அறிஞரின் நுண்ணறிவையுந் திறமையையுஞ் சிறிது உணர்ந்து பாருங்கள்! முதலில் அவைகளை மிக ஆழ்ந்தறிந்து செய்தவர்கள் பொருள்சேர்க்க வேண்டுமென்னும் பேரவாவினாலா அவற்றைச் செய்தமைத்தார்கள்? சிறிதுமில்லை. அவற்றால் உலகிற்கு உண்டாம் பெருநன்மையைக்கருதியே நுண்ணறிவாற் பெரிதுழைத்து அவற்றைச் செய்து முடித்தார்கள். செய்து முடித்தபின்னரோ அவர்க்கும் அவரைச் சார்ந்தார்க்கும் அவர் வழியில் வந்தார்க்குமெல்லாம் பெரும்பொருள் தானாகவே வந்து குவியாநின்றது; அவற்றால் உலகம் எங்ஙனும் விளைந்துவரும் நன்மைகளோ அளப்பில்லாதன. இவ்வரும்பெருந் தொழிற்றுறைக்கு ஒப்பவே. மிக எளிய தொழிற்றுறைகளுக்கும் நுண்ணறிவும் உண்மையுழைப்புமே முதன்மையாக வேண்டப் படுவன. உலகவாழ்க்கையில் தமக்கு அடுத்தடுத்து நேரும் இடர்ப்பாடுகளை எவர் தமது நுண்ணறிவு முயற்சியால் எளிதில் விரைந்து நீக்கி விடுகின்றனரோ அவர்க்கு மக்கள் மனங்களித்துத் தமதுபொருளைக் கொடுக்கின்றனர். இதற்கு ஒருசிறிய எடுத்துக்காட்டு வருமாறு: செல்வத்திற் சிறந்த ஒரு வணிகர் தாம் சீனத்திற்குச்சென்று அங்குப் பெரியதொரு வாணிகம் நடாத்த எல்லா ஏற்பாடுகளுஞ்செய்து, தாம் அவ்வூர்க்குப் புறப்படுங் கப்பலில் ஏறுதற்கு இரண்டு மணி நேரமேயிருந்தது. இவர் தம்முடன் எடுத்துச்செல்ல விரும்பிய

எல்லாப்பண்டங்களையும் வண்டியில் ஏற்றிவிட்டார். கடைசியாகத் தாம் தம்முடன் கொண்டுசெல்லவேண்டிய பெரும்பொருட்டொகையை எடுப்பதற்கு, அது வைத்திருந்த இருப்புப்பெட்டியைத் திறக்கச்சென்றார். ஐயோ! அந்நேரத்தில் அதன்சாவி எப்படியோ காணாமற் போயிற்று. எங்கேதேடிப்பார்த்தாலும் அது கிடைக்கவில்லை! நேரமோ ஆகின்றது! செட்டியாரோ பதைத்துத் துடிக்கின்றார்! அவர்தம் ஏவலாட்கள் எத்தனையோ வகையான சாவிகளைக்கொணர்ந்து முயன்றுபார்த்தும், அச்சாவிகளுள் ஒன்றும் பொருந்தாமையால் அப்பெட்டிதிறக்கவில்லை. இன்னும் முக்கால்மணி நேரந்தான் இருக்கின்றது! ஒவ்வொரு நொடிப் பொழுதும் அருமைமிக்கது! எல்லாரும் மிகப் பதைபதைத்து வருந்தும் அந்நேரத்தில் ஓர் ஏவலன் ஒரு தொழிளாளியைக் கொணர்ந்தான்; அப்பேழையண்டைவந்தஅத்தொழிலாளிஅதன் சாவித்தொளையைச் சிறிதுநேரம் உற்றுநோக்கினான்; நோக்கியபின் தான் எடுத்துவந்த கருவிகளுள் ஒன்றை அதன் சாவித்தொளையில் நுழைத்துச் சிலமுறை திருப்பினான்; உடனே படீரெனக் கதவுதிறந்தது! அது கண்டதும் அச்செட்டியார் மட்டுக்கடங்காக் களிப்பினால் துள்ளிக்குதித்து, அத் தொழிலாளியின் கையைப்பிடித்துக்குலுக்கி வாழ்த்தி, அவனதுதிறமையைவியந்து, பெட்டியினுள் தாம் வைத்திருந்த பணப்பையை யெடுத்து அவிழ்த்து, ஒருநூறு ரூபா முறியை (Bank note) அவன்கையிற் கொடுத்து நல்லுரைகூறி அவனைப்போக்கி, உடனேதாமும்போய்க் கப்பலில் ஏறியமர்ந்தார். அவர் ஏறிய ஒருநிமிடத்திலெல்லாங் கப்பலும் புறப்பட்டது! இந்நிகழ்ச்சியில்வைத்து நுண்ணறிவுமுயற்சியுடையான்றன் அளப்பரிய அருமை பெருமையினை அளந்துபார்மின்கள்! எளிதில் நீக்குதற்கியலாமல் நேர்ந்த இடர்ப்பாடொன்றிற் சிக்குண்டு ஒருவன் துடிக்குங்கால், அவனுக்கு அளவுபடாச் செல்வமிருந் தென்செய்யும்! மனைவிமக்கள் உற்றார் பெற்றார் ஏவலர் நண்பரெல்லாமிருந்தும் அவர் என்செய்வர்! அந்நேரத்தில் அவ்விடர்ப்பாட்டினின்றும் அவனை விடுவிக்கத் தகுந்த நுண்ணறிவு முயற்சியுடையானன்றோ அவனுக்குஉயிர்த்துணையாவன்! அவ்வறிஞனையன்றோ அவன் பற்றுக்கோடாய்ப்பற்றி உயிர்பிழைப்பன்! அவ்வறிஞனுக்கன்றோ தன்பொருளையெல்லாங் கொடுத்து

மகிழ்வன்! ஆகலால், நன்னறிவு முயற்சி யுடையானுதவிபை நாடாதார் உலகில்எவருமே யில்லையென்றுணர்ந்துகொள்க. நன்னறிவு முயற்சியுடையான் நலைக்கடையில் திருமகள் போந்து காத்திருப்பளாதலின், அவன்செல்வத்தின்மேற் பேரவாவைத்து அதனை நாடிபொழுகுகல் எற்றுக்கு? இவ்வுண்மையை யுணர்த்துதற் கன்றோ தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

"அறிவுடையார் எல்லாம் உடையர் அறிவிலார்
என் உடையரேனும் இலர்" என்று அருளிச்செய்தார்.

ஆகவே, நன்னறிவு முயற்சியுடையார்க்குச் செல்வந்தானகவே வந்து குவிதல் திண்ணமாகலின், அதனைத்தொகுத்தலிற் பேரவாக் கொண்டு நடவாமல், தம் அறிவையும் முயற்சியையும் மேன்மேற் பெருக்குவதிலேயே எல்லாருங் கருத்துவைத்து நடத்தல் வேண்டும். தமது முயற்சியைக் காலத்திற்கு ஏற்றபடியாகவும் இடத்திற்கு ஏற்றபடியாகவுந், தாமிருக்கும் இடத்தில்உள்ள மக்களுக்குப் பயன்படும் படியாகவும் நன்காராய்ந்து செய்தல் வேண்டும். அவற்றோடு ஒவ்வொருவருந் தத்தம் நிலைமைகளை எண்ணிப் பார்த்து, அவற்றிற்கு ஏற்பவே பொருள் ஈட்டும் முயற்சிகளைச் செய்தல்வேண்டும். மழைகாலத்திற்செய்தற்குரியபயிர்த்தொழிலை அக்காலத்திற் செய்யாமற் கொடிய வேனிற்காலத்திற் செய்யும் அறிவிலி அதனாற் பயன் பெறுதல் கூடுமோ? களர் நிலத்தில் விளைத்தற்குரிய உப்பினைக் கொழுவிய வயல்நிலத்திலும், வயல்நிலத்தில் விளைத்தற்குரிய நெல்லினைக் களர் நிலத்திலும் ஒருவன் விளைக்க முந்துவனாயின் அப்பேதையின் முயற்சி ஒரு சிறிதும் பயன்படாதென்பதனை யார்தாம் அறியார்? அங்ஙனமே, கல்வியறிவு பெறுதலிற் கருத்தில்லாக் கயவர் மிகுந்திருக்கும் ஓர் ஊரிற், கலைநூல்கள் விற்குங் கடையொன்று வைத்தால் அம்முயற்சியைத் தொடங்கினவனல்லனோ இகழப்படுவான்? ஊன் உண்ணும் புலையர்கள் நடுவில் உயர்ந்த காய் கனி வித்துக்கள் கிழங்குகள் விற்கப்புகுமொருவன் எவ்வளவு ஊதியம் பெறக்கூடும்? அங்ஙனமே ஊன் உண்ணா அருளாளர் உறையும் ஓர் ஊரில் ஊன் விற்பான் பொருள்ஈட்டுதல் இயலுமோ? இன்னுந், தன்கையில் ஐந்து பொற்காசுகளுக்குமேல் வைத்திராதவன், அவைகொண்டு ஆயிரம் பொற்காசுதிரட்ட அவாவினால் அஃதுடனே அவற்கு

நிறைவேறி விடுமோ? உயர்ந்த அறிவுநூற்கல்வி யில்லாதவன், பிறர்க்குத் தான் அறிவுரைகூறி அவர்பாற் காணிக்கைபெற விரும்பினுல், அவன் எல்லாராலும் வெறியன்என்று எள்ளப்படுதலன்றி வேறு என்பெறுவன்? ஆகையால், எவருங் காலத்தையும் இடத்தையும் இடத்திலுள்ளமக்களையுந் தமதுநிலையையும் எண்ணிப் பார்த்து அவற்றிற்குத் தக்க முயற்சிகளை ஒழுங்காகச்செய்து பொருள்ஈட்டக் கடவராக!

அவ்வாறு அவாவை அடக்கிப் பொருள்ஈட்டும் முயற்சியைச் செவ்வனே செய்யாமற், பொருளையே அவாவிநிற்பவன் எந்தவகையிலாவது அதனைப் பெறுதற்கு முனைகுவனுதலின், அவன் அதன்பொருட்டு எத்தகைய தீவினையுஞ்செய்தற்குப் பின் வாங்கான். பொய் புனைசுருட்டுக்கொலை களவு முதலானகொடுந் தீவினைகளைச்செய்வாரிற் பெரும்பாலார் எதன்பொருட்டு அவைகளைச் செய்கின்றனர் என்று ஆராய்ந்து பார்த்தாற் பொருளின் பொருட்டாகவே அவைகளைச் செய்கின்றனர் என்பது தெள்ளிதிற் புலனும்.

இனிப், பொருள்மேற் செல்லும் அவாவுக்கு அடுத்தபடியாக மாதரார்மேற் செல்லும் அவா வாகிய காமமும் அடக்க வேண்டுமிடத்து அடக்கி விடுக்க வேண்டுமிடத்து விடுக்கற் பாலதாயிருக்கின்றது; ஒருவர் காமத்தைத் தமதெண்ணத்தின் வழிவைத்து ஒழுகுங்காறும் அவர்க்கு எல்லா நலங்களும் உளவாமாகலின், அவர் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் திண்ணம். தமக்கு உரியவரேனும் அவர்பால் வரைகடந்து காமவின்பந் துய்க்கலுறுவார்க்கு உடல்நலங் கெடுமாகலின் அவர் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. ஆகவே, தமக்குரியார்மாட்டும் மேலத்தியாயங்களில் விளக்கிக்காட்டியபடி ஒருவரையறையுள் வைத்து அதனை நுகர்வாரே நெடிது வாழ்வர். மற்றுத், தமக்குரியரல்லாதார் பாற் காமவேட்கை மிகக்கொண்டு அலைபவர்களோ, வரையிறந்த பொருட்பற்றுடையாரைப் போலவே கொடுந்தீவினைகளைச் செய்தற்கு உளங்கூசாராதலால், அவரும் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் அரிதேயாம். ஆகவே, உடலோம்புதற்கு வேண்டும் பொருளினும், உடலும் உயிரும் ஒருங்கு ஓம்புதற்கு வேண்டுங் காம நுகர்ச்சியினுஞ் செல்லும் அவாவைத் தம்வயமா வைத்து அவை

யிற்றை ஒருவரையறைப்படுத்து ஒழுகுவாரே நீடுவாழ்தற்குரிய
ராதல் பெறப்படுதல் காண்க.

இவ்வாறு அவாவைத் தம்வயமா வைத்து ஒழுகுவார்க்குக்
கவலையும் அதுபற்றிவரும் மனநோயும் உண்டாகா. அவையில
வாகவே, அவர் நரை திரை மூப்புப் பிணிகள் இலராய் என்றும்
இளைஞராகவே யிருப்பர். மற்றுக் கவலையுந்துன்பமும் உடை
யாரோ விரைவிலே மூத்து விரைவிலே மாண்டுபோவர். கவலை
யுடையான் முகஞ் செழுமையாய் இராது, வாடி வதங்கியிருக்
கும்; அவனுடம்பில் வலிமையே இராது; அவனறிவு தெளிவில்
லாது மழுங்கிப் போய்விடும்; அவன் ஏதொரு முயற்சியையும் நன்
கெடுத்து முடிக்கமாட்டான். யாம் சிறு பிள்ளையாயிருந்தகாலத்து
ஒருவர் சொல்லக்கேட்ட ஒருசிறுகதையை இங்கெடுத்துக் கூறு
தும். ஒருகாலத்தில் ஓர் ஊரில் ஓர் ஏழைக்குடியாயிருந்த ஒருவ
னுக்கும் அவன்மனைவிக்கும் ஓர் ஆண்மகன் பிறந்தான். அவன்
பிறந்துவளர்ந்த சில்லாண்டுகளிலெல்லாம் அவன்றந்தை இறந்து
போயினான். அறுதலியான அவன்தாயோ தனக்குள்ள ஒருமகனை
யன்றி வேறெவரும் இல்லாமையால், அவனைத் தன் உயிராக
நினைந்து கண்ணுங்கருத்துமா வளர்த்துவந்தாள். கைப்பொருள்
ஏதும் இல்லாமையால், நெல்லுக்குத்தியும் இல்லங்கடோறுந் தண்
ணீர்க்குடந் தூக்கியும் ஏவிய பிறவேலைகள்செய்தும் பெற்ற சிறு
பொருள்கொண்டே அவனை அங்ஙனம் வளர்த்து வருவாளா
யினள். இவ்வாறு வளர்க்கப்பட்டு வளர்ந்த அப்பையனுக்கு இரு
பதாண்டு நிரம்பிற்று. அவன்தாய் கல்வியறிவும் இயற்கைப்பகுத்
தறிவும் இல்லாதவள் ஆதலால், அவனைக் கல்விபயிலவுஞ் செய்
திலள், அவன் வேறுகைத்தொழிலிற் புகுந்து பணந்தேடவுந்
தூண்டிற்றிலள். நாடோறுந்தானே பாடுபட்டுத் தேடிக்கொணர்ந்த
பொருள்கொண்டே அவனைக்காப்பாற்றிவந்தனள். அவள்மகனோ
நன்றாய் உண்பதும் உறங்குவதும் மனக்கிளர்ச்சியோடு ஊர் சுற்
றுவதுந் தவிர வேறு பொருள்தேடும் முயற்சியிற் சிறிதும் புகுந்
திலன். இவன் தனக்குள்ள உடம்பின் திமிர்வால், அவ்வூரின்
அரண்மனை வாயிலிற் கட்டப்பட்டு நின்ற ஓர் யானையினிடம்
போய் அதன் தும்பிக்கையைப்பிடித்து இழுத்து முறுக்கி, அதற்
குத் தன்வலிமைகாட்டி அதனோடு விளையாடத்துவங்கினான். அவ்

விபானையும் அவன்றன் உடல்வலிமையும் மனவலிமையுங் கண்டு அவன் தன்னொடு வலிமைகாட்டி விளையாடுதலுக்கெல்லாம் இசைந்திருக்கும். இவ்வாறு சிலகாலம் நடந்துவருகையில் அவ்வூர் அரசன் தன் அமைச்சனுடன் அவ்வரண்மனையின் மேன்மாடத்தில் ஒருநாட்காலையில் உலாவிக்கொண்டிருந்தவன், இவ்விளைஞன் அஞ்சாநெஞ்சினனாய்த், தன் அரண்மனைவாயிலில் நிற்கும் யானையுடன் வலிமைகாட்டி விளையாட்டயர்தலைக்கண்டான். கண்டு அவன்வலிமையினை வியந்து, தன் அமைச்சற்கும் அதனைக் காட்டி, "ஐய, இவ்விளைஞற்கு நம்யானையினுடன் இங்ஙனம் விளையாடும் ஆண்மையும் வலிமையும் எங்ஙனம் வந்தன?" என்று வினவினன். கூர்த்த அறிவினனான அவ்வமைச்சன் "அண்ணால், இவன் கவலையும் அச்சமுந் துன்பமும் சிறிதும் இன்றி வளர்ந்தவனாகல் வேண்டும். அதனாலேதான் இவ்வளவு நெஞ்சழுத்தமும் உடற்றிறமும் இவன்பாற் காணப்படுகின்றன. இன்னுஞ்சிலநாட்களில் இவனது நிலைமையில் வேறுபாடு காட்டுகின்றேன்" என்று அரசற்குக்கூறினன். கூறி இரண்டொருநாட் கடந்தபின், அவ்வமைச்சன் தானே அவ்விளைஞன் இருக்கும் வீடுதேடிச்சென்று, அவன்வீட்டில் இல்லாதநேரத்தில் அவன்றன் அன்னையை அருகழைத்து, "அம்மே, நின்மகன் எப்படி நாட்கழிக்கின்றான்? உங்களது பிழைப்பு எப்படிநடக்கின்றது?" என்றுகேட்க, அவள் தம்வரலாறு முழுதும் எடுத்துரைத்து "யானே அரும்பாடுபட்டு என் ஒரேமகனைப்பாதுகாத்து வருகின்றேன். அவனுக்கு ஏதொரு பாடும் படத்தெரியாது." என்று விடைபகர்ந்தாள். அதற்கு அவ்வமைச்சன், "கள்ளம்அறியாத அம்மையே. உனக்குப்பிறகு அவன் எப்படிப்பிழைப்பன்? நன்றாக வேலைசெய்து பிழைக்கக்கூடிய அவனை யார் காப்பாற்றுவர்? இதனை நீ எண்ணிப்பார்க்க வேண்டாமா? நீ உயிரோடிருக்கும் போதே அவன் ஒரு கைவேலைசெய்து பணந்தேடிக் கொணர்ந்து கொடுக்கும்படிதூண்டு!" என்றுவற்புறுத்திச்சொல்ல, அவ்வேழை மாது "ஐயா, அவனை நான் எப்படி வேலைக்குப்போ! என்று சொல்வேன்? எனக்கு ஒன்றுந்தோன்றவில்லையே!" என்றுமனக் கலக்கத்தொடுகூறினள். அதுகேட்ட நுண்ணறிவினனான அவ்வமைச்சன், "அம்மா, நாளைக்கு நீ நின்மகனுக்கு உணவிடுங்கால்

எல்லாம் உப்பு இல்லாமல் இடு! அவன் சுவைபார்த்து உப்பு இல்லையேயென்றால், அப்பா, நான் எதுசெய்வேன்! இத்தனை காலம் பெரும்பாடுபட்டுப் பணந்தேடி உன்னைக்காப்பாற்றி வந்தேன். இப்போது என்னாற்பாடுபடமுடியவில்லை, என் உடம்பில் வலியில்லை, அதனாலே உப்புவாங்கக் கையிற் காசும்இல்லை. நீ எங்கேயாவது காசுதேடி உப்புவாங்கி வந்தால், அதனைச்சேர்த்துச் செவ்வையாகச் சமையல்செய்து வைப்பேன்; என்று அவனுக்குச் சொல்லிவிடு, அதன்பிறகு அவன் பணந்தேடும் முயற்சியைச் செய்வான்." என்று அவட்கு அறிவு சொல்லிக்கொடுத்துத் தன்னில்லம் ஏகினான். அவ்வம்மையும், மறுநாள் உணவெடுக்கவந்த தன்மகனுக்கு, அமைச்சன் கற்பித்தவாறே உப்பில்லா உணவு வைக்க, அவள்மகன் அதைச்சுவைபார்த்து உப்பில்லையேயென்ன, அவள் தன்னாற் பாடுபட இயலாமையால் உப்புவாங்கக் காசில்லையெனவுங், காசுதேடிக்கொணர்ந்தால் சமையல் செவ்வையாக முன்போற் செய்யலாமெனவுங் கூறினள். அதுகேட்ட அவ்விளைஞன் மிக்க கவலையுடையோனாய், உப்பில்லா அவ்வுணவை அரைகுறையாய் விழுங்கிவிட்டு, வெளியேபோய்க் காசுதேடும்முயற்சி எதுவென்று ஆராய்வானானான். இங்ஙனங் கவலையும் வருத்தமுங் குடிகொண்ட மனத்தினனாகவே, அவன் தன் உடல்உரங் குறைந்து சோர்வடையப்பெற்றான். என்றாலும், அவன் வழக்கம் போல அரண்மனைவாயிலிலுள்ள யானையினுடன் திமிர்வுகாட்டி விளையாட மறுநாட்காலையிற்சென்றான். முன்போலின்றி அவன் றன் உள்ளமும் உடலுஞ் சோர்ந்துபோனமையாற், பழமை போல் அவன் அவ்வியானைத் தும்பிக்கையைப் பிடித்திழுத்து முறுக்கமுடியாமல் அஞ்சிநின்றான்; அவ்வியானையும் அவனது வலியின்மைகண்டு அவனைத்தூக்கி அப்புறம் எறிந்தது. இவையெல்லாம் அரண்மனை மேன்மாடத்தில் அமைச்சுடனிருந்து கண்ட மன்னன், "ஐய, ஈதென்னை! நேற்றுவரையில் நம்யானையுடன் திமிர்வுகாட்டி விளையாடிய இவ்விளைஞன், இன்று இவ்வளவு சோர்வுடையனாய்த் தான்அதனை இழுக்கமாட்டாமல், அதனால் தான்இழுப்புண்டு எறியப்பட்டனனே!" என்ன, அமைச்சன் தான் அவன்அன்னைக்குச் சொல்லிச் செய்வித்ததனை யெடுத்துரைத்தான். இச்சிறுகதையால் அறியப்படும் உண்மையாது?

கவலையுந்துன்பமும் இல்லாதவரையில் மக்களின் உள்ளமும் உட லும்உரமாயிருக்குமென்பதூஉம், அவையுண்டானவுடனே அவ் விரண்டும் உரமிழந்துசோருமென்பதூஉம் அல்லவோ? ஆகை யாற், கவலைக்குந் துன்பத்திற்கும் வித்தான அவாவைத் தன்வய மாக நிறுத்தி நடக்கவல்லானுக்கு அவையிரண்டும் இல்லா தொழியுமாகலின், அவன் உள்ளமும்உடலுஞ் செழிப்புடன் நெடுநாள் வைகுமென்பது தேற்றமாம்.

இனிப், புறப்பொருள்களுட் கண்டகண்டவற்றின் மேலெல் லாம் அவாவினைச்செல்லவிடாது தடுத்தொழுகும் மனத்திட்பம் உடையானுக்குங் கவலையுந் துன்பமும் வருதல் காண்டுமா லெனின்; அஃதுண்மையே. ஒருவன் தானிருந்துயிர்வாழுந் தன் னில்லத்திற்குப் புறம்பேயுள்ள பொருட்டொடர்புகளைத் தான் வேண்டியவாறு கைக்கொள்ளுதலுங் கைவிடுதலுஞ் செய்தல் கூடும். ஆனல், அவ்வில்லத்தினுள்ளே தன்னேடு ஒருங்கிருந்து உயிர்வாழுந் தன்மனைவிமக்கள் முதலாயினரதுதொடர்பினை அங் ஙனந் தான் விரும்பியவாறு தொடுதலும் விடுதலுஞ் செய்தலோ எளிதில் முடியாது. ஆகவே, மனத்திட்பம் உடையானுக்குந் தன் மனைவிமக்களால் வருங் கவலையுந்துன்பமும் அவனை ஓவாது வருத்துந் தன்மையவாய் அவனை நனவினுங்கனவினும் நிழல் போற் பற்றிநிற்குமென்பது உணரப்படும். மற்று, மனைவிமக்கள் உடன்பிறந்தார் சுற்றத்தாரெல்லாந் தன் எண்ணப்படி நடக்கும் நல்லராய் வாய்க்கப்பெற்றானுக்கோ அதனின் மிக்கபேறு பிறிதின் மையால், அவன் என்றும் இளைஞனாய் இனிது வாழ்தல் உறுதி யேயாம். இதனைப் பழையநாளில் உண்மையாகநடந்த ஒரு வர லாற்றினால் நன்குவிளக்கிக் காட்டுவாம்.

இற்றைக்குச் சிறிதேறக்குறைய ஓராயிரத்துத் தொளாயிர ஆண்டுகட்குமுற் பாண்டிநாட்டிற் பிசிர் என்னும் ஊர்க்கண்ணே **ஆந்தையார்** எனப்பெயரிய பெருந்தமிழ்ப்புலவர் ஒருவர்இருந் தார். அதேகாலத்திற் சோழநாட்டில் உறையூரின்கண்ணே செங் கோல் செலுத்திய **கோப்பெருஞ்சோழன்** என்னும்மன்னன் ஒருவனுஞ் செந்தமிழ்ப்புலமையிற் சிறந்துவிளங்கினன். இவ்விரு வரும் ஒருவரையொருவர் நேரிற் காணாராயிருந்தும், கேள்வியள வில் ஒருவர் ஒருவர்பால் உயிரினுஞ்சிறந்த நட்புரிமைகொண்டு

அன்புருவாய்த்திகழ்ந்தனர். பிசிராந்தையாரை எவரேனுந் தலைப்பட்டு "நும்பெயர் யாது?" என வினவின், அவர் தம்பெயரைச் சொல்லுதலொழிந்து, தன் ஆருயிர் நண்பனாகிய கோப்பெருஞ் சோழன் பெயரையே தம்பெயராக மொழிகுவர். இவ்வாறே நீண்டகாலங்கழிந்தது. பின்னர் ஒருகாற். கோப்பெருஞ்சோழனுக்கும் இளஞ்சேரலிரும்பொறை யென்னுஞ் சேரமன்னனுக்குங் கடும்போர்மூண்டது. அப்போரிற் கோப்பெருஞ்சோழன் தோல்வியடைந்தானாகலின், தோல்வியடைந்தபின் உயிர்வாழ்தலில் அவன் விருப்பிலனாய், வடக்குநோக்கியபடியாய் இருந்து பட்டினிகிடந்து உயிர்துறப்பானாயினன். அங்ஙனம்அவன் உயிர் துறக்கப் புகுகின்றுழித், தன்ஆருயிர் நண்பராகிய பிசிராந்தையாரை நினைந்து, தன்மருங்கிருந்த சான்றோரைநோக்கி, "யான் உயிர்துறந்தபின் அதுகேட்டு என்ஆருயிர் நண்பராகிய பிசிராந்தையார் சிறிதுந்தாழார்; அவர் உடனே இவண்போந்து என் மருங்கே உயிர்துறப்பர்; ஆதலால், என்பக்கலிலே அவர்க்கும் இடன்ஒழித்து வைம்மின்கள்!" என்றுகூற, அதற்கவர்கள் "இவ்வல்லற் காலையில் அவர்வாரார்" என்றுரைப்ப, மீண்டும்அவன்,

"கேட்டன் மாத்திரை யல்ல தியாவதுங்
காண்டல் இல்லா தியாண்டுபல கழியப்
வழுவின்று பழகிய கிழமையராயினும்,
அரிதே தோன்றல்! அதற்பட ஒழுகல்என்று
ஐயங்கொள்ளன்மின்! ஆரறிவாளீர்!
இகழ்விலன் இனியன் யாத்த நண்பினன்
புகழ்கெட வரூஉம் பொய்வேண்டலனே,
தன்பெயர் கிளக்குங் காலை என்பெயர்
பேதைச் சோழன் என்னுஞ் சிறந்த
காதற் கிழமையும் உடையன், அதன்றலை
இன்னதோர் காலை நில்லலன்,
இன்னே வருகுவன், ஒழிக்க அவற்கிடமே" (புறநானூறு

உகூ) என்று நவன்றான். அவன் நவன்றவாறே, தம் ஆருயிர் நண்பனான கோப்பெருஞ்சோழன் உயிர்நீத்தான் என்னுஞ்சொற் கேட்ட துணையானே பிசிராந்தையாரும் ஓரிமைப்பொழுதுந் தாழாராய்த் தாமும்அவன்மருங்கே உயிர்நீத்தற்கு அவன்உயிர்

போக்கிய இடமேபோந்தார். போந்த பிசிராந்தையாரை அங்கிருந்த சான்றோரெல்லாருங் கண்டு வியந்து, அவர் ஆண்டில் மிக முதியராயிருந்தும் நரை திரை மூப்பு இன்றி இளையவடிவினராய்த் திகழ்தல் நோக்கிப் பின்னும் பெருவியப்புடையராய்க் "கேட்குங்காலம் பலவாலோ, நரை நுமக்கில்லையாலோ?" என்று அவரைவினவப், பிசிராந்தையார்,

"யாண்டுபல ஆக நரையில ஆகுதல்
யாங்காகியர்? என வினவுதிராயின்,
மாண்டஎன் மனைவியொடு மக்களும் நிரம்பினர்.
யான் கண்டனையர் என் இளையரும், வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கும், அதன்றலை
ஆன்றவிந் தடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர்யான் வாழும் ஊரே" (புறநானூறு, ௧௯௧)

என்னும் அரியசெய்யுளால் அவர்க்கு விடைகூறித், தம் நண்பனாகிய அச்சோழன் பக்கத்தே கிடந்து தாமும் உயிர்நீத்தார்.

இவ்வரிய பண்டை நட்புவரலாற்றிலிருந்து ஈண்டைக்கு நாம் ஆராயற்பாலன அதன்ஈற்றில் யாம் காட்டிய மேலைச்செய்யுட் பொருள்களேயாகும். ஒருவன் யாண்டில் மிக முதியனாயிருப்பினும் உடம்பிலும் முயற்சியிலும் அவன் இளைஞனாயிருப்பதற்குக் காரணம் முதற்கண் அவன்மனையாள் அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுஞ் சிறந்தவளாயிருத்தலேயாகுமென நல்லிசைப் புலவராகிய பிசிராந்தையார் கூறுகின்றார். ஏனென்றாற் புறத்தே சென்று பொருள்தேடும் அல்லலிற் பட்டுழன்று அயர்ந்து தன்னில்லந் திரும்பிய ஒருவன், கவர்ச்சிமிக்க தோற்றமுடையளாகிய தன் மனைவியைக் கண்டதுணையானே தான் பட்ட துன்பங்களையெல்லாம் மறந்து இன்பம் எய்தப்பெறுகின்றான். அதன்மேலும், அவள் தன்கணவன் நிலையினையும் அவனது வருவாய் நிலையினையும் நன்கறிந்து அவற்றிற்கு ஏற்ப ஒழுகுதலுந், தன்வீட்டிலுள்ளார் வருந்தாமல் அவர்கள் உவக்குமாறெல்லாம் மனைவாழ்க்கையை நடத்துதலுந், தான் ஈன்ற மக்களை நோயின்றி நற்குண நற்செய்கைகளிலுங் கல்வியறிவிலும் மேம்படுமாறு வளர்த்தலும், வந்த விருந்தினரை முகனமர்ந்து ஓம்புதலும், அற்றார்க்கும் அலந்தார்க்கும் அறஞ் செய்தலும் பிறவுமாகிய இல்லற முயற்சிகளை

நடைபெறுவித்தலில் வல்ல இயற்கையறிவும் அதனோடு ஒருங்கியைந்த கல்வியறிவும் மெய்யன்பும் உடையளாயின், இல்லத்தினுட்புகுந்த அவள்கணவன் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியும் எவ்வளவு பேரின்பமும் அடைந்தவனாயிருப்பன்! அத்தகையவனுக்குக் கவலையேது? துயரம் ஏது?

மற்று, அழகில்லாத ஒருத்தியை மனையாளாகப் பெற்றவனுக்கோ, அழகினைக்கண்டு அடையும் ஒரு சிறந்தஇன்பம் இல்லையாய் ஒழிகின்றது! அங்ஙனமே அழகில்லாத ஒருவனைக் கணவனாகப் பெற்றவளுக்கும் இல்வாழ்க்கையானது சாறில்லாத சக்கை போலாய்விடுகின்றது. திருத்தமான அமைப்பும் மினுமினுப்பான நிறமும் வாய்ந்த வடிவத்தைக் கண்டு மகிழாதவரும் வியவாதவரும் உலகில் எவருமேயில்லை. அங்ஙனமே ஒன்றினொன்று ஏற்றக்குறைவான உறுப்பமைவும் மங்கியநிறமும் உடைய அருவருப்பான வடிவைக்கண்டு வெறுப்படையாதவரும் எவருமேயில்லை. தொழுநோய் (குட்டம்) படைநோய் கொண்ட வடிவங்களையும், மூக்கு விழி வாய் காது கன்னங் கை கால் முதலான உறுப்புகள் பழுதுபட்ட வடிவங்களையுங் காணநேர்ந்தால், நாம் எவ்வளவு உள்ளம் உவர்ப்புற்றுத் திகில் கொண்டும் அப்பால் திரும்பிப் போகின்றோம்! மற்றையோர் எழுதிய ஓவியங்களை விட இரவிவன்மர் வரைந்த ஓவியங்களைக் கண்டு நாம் ஏன் பெருமகிழ்வுறுகின்றோம்? அவற்றின்கண் உள்ள ஆண் பெண் வடிவங்களின் திருந்திய அமைப்பையும் ஒளிவிளக்கத்தையுங் கண்டன்றோ? எருக்கம்பூவைக்கண்டு அருவருக்கும் நாம் வெள்ளிய அல்லிமலரைக்கண்டு மகிழ்வது ஏன்? அல்லிமலரின் அழகையும் நிறத்தையும் மணத்தையுங் கண்டன்றோ? பிற்காலத்தவர் இயற்றிய தமிழ்ச் செய்யுட்களைக்கண்டு அருவருக்கும் நாம், முற்காலத்து நல்லிசைப் புலவர்கள் இயற்றிய **அகநானூறு, புறநானூறு, கலித்தொகை, பத்துப்பாட்டு, சிலப்பதிகாரம், திருக்கோவையார்** முதலான நூற்செய்யுட்களைப் பல்காலும் பயின்று பயின்று இன்புறுதல் என்னை? அவை, மக்களினும் உலக இயற்கையினும் ஆங்காங்குக் காணப்படும் எழில் கிளர் தோற்றங்களையும் நிகழ்ச்சிகளையும் உண்மைக்கு மாறாகாமல் எடுத்து நம் அகக்கண்ணெதிரே காட்டுதலாலன்றோ? இருந்தவாற்றால் அழகிய வடிவங்

களும் அழகிய காட்சிகளும் உலகத்திற் காணப்படாவாயின், உலகவாழ்க்கையே வெறும்பாழாய் விடுதலுடன், இறைவன்றன் படைப்பின் ஆற்றலும் ஒரு சிறிதும் விளங்காதொழியும். அவை யிரண்டும் இல்லையாகவே, அழகுணர்வும் அதுபற்றிவரும் இன்ப எழுச்சியும் இலராய் மக்கள் எல்லாரும் விலங்கினங்களினுங் கடைப்பட்ட வாழ்க்கை யுடையராய் ஒழிவர். அங்ஙனம் ஆகாமைப்பொருட்டும், அழகுக்கே ஓர் உறையுளாய் உள்ள தன்னை எல்லாரும் நினைந்துருகி இன்புறுதற்பொருட்டுமே எல்லாம்வல்ல இறைவன் அழகிய வடிவங்களையும் அழகியகாட்சிகளையும் ஆங்காங்கு விளங்க அமைத்திருக்கின்றான்.

அற்றேல், அழகில்லாதனவும் ஆங்காங்கு மிகுதியாய்க் காணப்படுதல் ஏனென்றாற் கூறுதும். இறைவனது அழகிய அருள் எல்லாப் பொருள்களினுள்ளும் எல்லா உயிர்களினுள்ளும் நிறைந்து நின்று அவைதம்மையெல்லாம் அழகியவாகவே உருவாக்கி வருகின்றது. என்றாலும், அப்பொருள்களிலும் உயிர்களிலும் ஒருபாலன அழகினைமிகுக்கும் அருட்செயலுக்குப்பெரிதும் இடந்தந்து இசைவாய்ப்போதர, மற்றொருபாலன, அவ்வழகினைக் கெடுக்கும் மருட்செயலுக்கு மிகுதியாய் இடந்தந்து அருளொடு மாறுகொண்டு கிடத்தலின் அவை அழகியவாய் உருவாக்கப்படாமல் அருவருக்கப் படுவனவாயும் பயன் இலவாயும் இருக்கலாயின. பசும்பொன்னிலே சிறந்ததொரு பாவையினை இழைத்துத் திருத்தவல்ல ஒருகம்மியனது கைத்தொழில் வன்மைக்கு அப் பசும் பொன்னே இடந்தரக்காண்டுமல்லது, ஒரு செங்கல் இடந்தரக்காண்டும் இல்லையே. பலவகைமட்பாண்டங்களைவனையும்ஒரு வேளானது கைவினைத் திறத்திற்குக் குழைவான களிமண்ணே இசைந்துவரக் காண்டுமல்லது, ஆற்று மணல் இசைந்துவரக் காண்டுமில்லையே. வாய்மணக்கக் கைம்மணக்க வயிறுகுளிரத் தீஞ்சுவையுணவு அமைக்குஞ் சமையற்காரனுக்குக் காய் கனி கிழங்குகள் முதலான பண்டங்களே உதவக்காண்டுமல்லாற், கல்லும் மண்ணுங் கரியும் உதவக்காண்டுமோ? கலையறிவுங் கற்பிக்குந் திறமும் ஒருங்குவாய்ந்த ஒருநல்லாசிரியனை அடுத்த மாணக்கருள்ளும் ஒரு பகுதியாரே ஆசிரியன்றன் புலமைத்திறத்தை அடைவதல்லால், எல்லாரும் அவனைப்போல் அறிவிற் சிறந்தாரா

தல்கண்டதுண்டோ? நெருப்புக்கண்ணாடியே கதிரவன் வெம்மையைக் கவர்ந்து கக்கக் கண்டாமல்லது, பிறகண்ணாடிகள் அதனைக் கவர்ந்து கக்கக் கண்டாமோ? இங்ஙனமே எல்லாப் பொருள்களையும் எல்லா உயிர்களையும் அழகுருவாக்கி வராநின்ற இறைவன்றன் அருளாற்றலின் வழிப்பவாய்நின்று அதனால் அழகிற்றுலங்குவனவும், அதன்வழி நில்லாது மருள்வழி நின்று அழகிலவாய் அருவருக்கப் படுவனவும் வெவ்வேறாகவே யிருக்கின்றன. கடவுளை நினைத்தலுங் கடவுளை வழிபடுதலுங் கடவுளின் அருளறிவு ஆற்றல்களைப் பேசுதலும் உடையராய் ஒழுகுவாரையும், அவரை நினைத்தலும் பேசுதலும் இலராய்க் கடவுளென் றொருபொருளை இல்லையெனச் செருக்கிப்பேசி உழிதருவாரையும் ஒப்பிட்டுப் பார்மின்கள்! முன்னையோர் அன்பு அருட்குணங்களாற் குழைந்த நெஞ்சமும், அவற்றின் ஒளியாற் கிளர்ந்த முகனும், அவற்றோடொத்த மென்செயலும் உடையராய்த் தம்மைக் கண்டார்க்குந் தம்மோடுரையாடினார்க்கு மெல்லாம் அன்பையும் உருக்கத்தையும் உண்டாக்கித் தாஞ் செல்லும் இடனெல்லாம் அருட்சுடர் ஒளிரச்செய்தலும்; ஏனைப்பின்னையோர் வன்பும் மருளும் ஏறிய வன்னெஞ்சமும், அவற்றாற் பாழடைந்த முகமும், அவைதமக்கேற்ற வன்செய்கையும் உடையராய்த் தம்மைக் கண்டார்க்குந் தம்மோ டுரையாடினார்க்குந் துன்பத்தையும் அருவருப்பையுந் தந்து தாஞ்செல்லும் இடங்கடோறும் அறியாமையும் இருமாப்பும் மிக்கு இருண்டு தோன்றப் புரிதலும் எவரும் எளிதிலே அறிந்துகொள்ளத் தக்கவாறாய்ப் பிரிந்து காணப்படுகின்றன. ஆகவே, அழகுக்கும் அறிவுக்கும் அன்புக்கும் அருளுக்கும் ஆற்றலுக்கும் ஒரு கொள்கலனான கடவுள் தான் நிறைந்துநிற்கும் எல்லாவற்றையுந் தன்னுருவாக்கி வருதலிலேயே முனைந்திருப்பினும், அதன் அருட்செயலுக்கு இடந்தராமல் அதனொடு மாறுகொண்டு நிற்பனவெல்லாம் அழகிலவாகவே யிருக்குமென் றுணர்ந்துகொள்க. இவ்வாற்றாற், கடவுளின் அருள்வழி நின்று தம்மை அழகுசெய்துகொள்ளுதலே விழையாது, அதற்குமாறாய் நின்று தம்மை அழகற்ற கொடியராக்கிக் கொள்வார்க்கு, அஃது அவர் குற்றமேயாய் முடியுமல்லது கடவுள்குற்றமாகா தென்பதூஉந் தேற்றமாமென்க. என்றித்துணையுங்கூறியதுகொண்டு, அழ

கிய ஒருமாதுக்கு அழகிய ஓராடவனையும், அழகிய ஓராடவனுக்கு அங்ஙனமே அழகிய ஒருமாதினையுங் கூட்டி மணஞ்செய்து வைத்தலே, அவர் இருவரும் இன்பவாழ்க்கையில் வழுவின்றி நீளவாழ்தற்கு வழியாதல் அறியப்படும். அழகின்பொருட்டு ஆண், பெண் பாலார் படாத பாடெல்லாம் படுவதையும், எல்லாவற்றினுஞ் சிறந்த தம் உயிரையும் அவர் ஒரு துரும்பாகக்கருதி இழத்தலையும், இதன்பொருட்டு உலகமே தலைகீழாய்ப் புரண்டுபோதலையும், "அழகினை விரும்பாதே!" என்று பிறர்க்கு வற்புறுத்தி அறிவுசொல்வாருந் தாம் அழகியார் ஒருவரைக் கண்டால் தமது நிலைமறந்து தகாதன செய்து ஒழுகுதலையுமெல்லாம் நேரே கண்டு வைத்தும், நம்மனோர் அழகுமிக்காரை அழகிலார்க்கு மணஞ் செய்வித்து அவரைச் சொல்லொணாத் துன்பக்கடலுள் ஆழ்த்தி மாய்த்தல் நன்றாகுமோ சொன்மின்கள்! மேலே எடுத்துக் காட்டிய பழந்தமிழ்ச் செய்யுளை நுவன்ற ஆசிரியர் பிசிராந்தையார் தம் மனைவி அழகு அறிவு அன்பு முதலான எல்லாநலங்களினுஞ் சிறந்தவராயிருந்தமையினாலேயே தாம் என்றும் இளைஞராயிருக்கலான வியப்பினை விளக்கிய நுட்பம் நம்மனோர் எல்லாரும் பசுமரத்தாணிபோற் றம்முள்ளத்திற் பதித்துவைத்து ஒழுகற்பாலார்.

அஃதொக்கும், அழகில்லாத மனைவியையோ அழகில்லாத கணவனையோ தம்மவர் கட்டாயத்தாற் பெற்று இல்வாழ்க்கையை நடத்தப் புகுந்தார்க்கு இனிது வாழும் நெறி வேறில்லையோ வெனிற் கூறுதும். அழகிலாரோடு கூடியிருக்க நேர்ந்தால், அவர் அழகிலாதிருத்தலை அடிக்கடி சொல்லி அந்நினைவினை அவர் மனத்திற் பதித்துவிடுதலாகாது. ஏனெனில், தாம் அழகிலாமையை நினைக்க நினைக்க அந்நினைவுமுதிர்ந்து, பின்னும் அவரை அழகில்லாமற் செய்துவிடும். எத்துணை அழகில் முதிர்ந்தாருந் தமதுடம்பு அழகு குறைந்து அருவருப்புள்ளதாக மாறுகின்றதென அழுத்தமாகத் தொடர்பாக நினைந்து வருகுவராயின், அவர் அந்நினைவின் உறைப்புக்குத் தக்கபடி சில திங்களிலோ அல்லது சில ஆண்டுகளிலோ அருவருக்கத்தக்க உருவத்தை அடைகுவர். அழகுக் கொடியான காரைக்கால் அம்மையாரும், அழகியபாவையையொத்த கண்ணகியாருந் தம் நினைவுக்கேற்ற பேய்வடிவத்தைப் பெற்றுக், கண்டார்க்கெல்லாம் பெருந்திகிலினை விளைத்து வாவில்

லேயா? அதுபோலவே, அழகிலாதவருந் தம்மை அழகுடையரா கவே நினைந்துவரும்படி நாம் செய்துவருகுவமாயின், அவருந் தமது நினைவின் உறைப்புக்குத்தக்கவாறு சில திங்களிலோ அன் றிச் சில ஆண்டுகளிலோ அழகுடையராக மாறுதல்கூடும். அழகு மிக்கவர் சிலர் அதனையிழந்து வேறுபட்ட உருவத்தினராகவும், அழகின்றியிருந்த மற்றைச்சிலர் அதுமாறி அழகிய வடிவத்தின ராகவுந் தோன்றியதை எம் வாழ்நாளிற் பலகாலும் யாங் கண் டிருக்கின்றேம். அழகாயிருந்தவரிற் பலர் ஊனுண்டுங் கட்குடித் தும் பரத்தையரை மருவி நோய்கொண்டும் ஆடம் ஆடியும் பொய்ம்மொழிந்துங் கலாய்விளைத்துந் திரிந்த சில திங்களிலெல் லாம் பார்த்தற்கு மிக அருவருப்பான உருவமுடையராய் மாறிப் போயினர். அழகிலாதிருந்த சிலரோ, கடவுளிடத்தும் மக்கள் முதலான எல்லா உயிர்களிடத்தும் பேரன்புடையராய்த், தூய ஆவின்பால் காய் கனி கிழங்குகள் வித்துக்கள் கீரைகள் முதலிய வைகளையே உணவாகக்கொண்டு, மெய்பேசும் வாழ்க்கையின ராய்க், கல்வியில் மேம்பட்டு, எல்லார்க்கும் நன்றே செய்பவராய் ஒழுகிவரவே, அவர் சில்லாண்டுகளிலெல்லாம் அழகொளிமிக்க வராய் நன்கினிது மாறியதையும் யாம் பார்த்திருக்கின்றேம்.

அழகென்பதுயாது? தூய நினைவாலுந் தூய மொழியாலுந் தூய செயலாலுந் தூய உணவாலுந் தூய உறையுளாலும் உண்டா கும் ஒளியுந் திருந்திய அமைப்புமே யன்றோ? பொதுவான அழ குடையராயிருக்கும் அறிஞர் சிலருஞ் சில உயர்ந்தசெயல்களைச் செய்து கிளர்ச்சிமிக்கிருக்கும் நேரங்களிற் காண்பவர் கண்ணை யுங் கருத்தையுங் கவரும் பேரழகுடையராய்த் துலங்கியதை யாமுங் கண்டிருக்கின்றேம், பலர் சொல்லவுங் கேட்டிருக்கின் றேம். இன்னும், அழகானது உடம்பின்செழுமையினால் உண்டா கின்றது; உடம்பின்செழுமையோ உடம்பினுள் ஓடுஞ் செந்நீரின் செழுமையினால்உண்டாகின்றது; செந்நீரின்செழுமையோ தூய நினைவினால் உண்டாகின்றது. தூய நினைவுடையார்க்குச் செந்நீர் தூயதாயிருத்தலுந், தீயநினைவுடையார்க்கு அது நஞ்சாய்ப்போத லும் உண்மையாக நிகழ்ந்த பல நிகழ்ச்சிகளாலும், அமெரிக்க நாட்டு அறிஞர்கள் ஆராய்ந்துகண்ட உண்மைகளாலும் மேலைத்தி யாயங்களில் விரித்து விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றேம். ஆதலால்

தம்முடன் உறையும் மனைவிமக்கள் சுற்றத்தார் முதலான அனைவருந் தூய நல்லெண்ணங்களிலேயே பழகிவருமாறு செய்தல் முதன்மையானது. தம்மைப் பற்றியாவது பிறரைப் பற்றியாவது, குறைவாகத் தீதாக எண்ணும் எண்ணத்தை அடியோடு ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஏனென்றால், தம்மைப்பற்றிக் குறைவாக எண்ணும் ஒருவருக்கு அறிவும் முயற்சியும் அவிந்துபோகின்றன; அவை அவிந்து போகவே அவருடம்பும் உயிரும் நீடு இனிது வாழ்தலும் இயலாது. அங்ஙனமே பிறரைப்பற்றிக் குறைவாக நினைக்கும்போதும், அவரது நினைவு அக்குறைபாடுகளிற் சிக்குண்டு மேல்நிலைக்குச் செல்லமாட்டாது கீழ்க்கிடந்து, அங்ஙனம் நினைப்பாரையே அழித்து விடுகின்றது. இம்மக்கட்பிறவியிற் குற்றமே யுடையாரையும் அல்லது குணமே யுடையாரையுங் காண்டல் ஒருசிறிதும் ஏலாது. எத்துணைக்குற்றம் உடையார்பாலுங் குணங்கள்சிலவுங் கட்டாயங் காணப்படும்; அங்ஙனமே எத்துணைக்குணம் உடையார்பாலுங் குற்றங்கள் சிலவுங் காணப்படும். ஆகவே, தமது நன்மையின் பொருட்டாகவாவது பிறருடைய குற்றங்களை நினையாது ஒழிக.

இனிப், பிறரோடு உரைபாடுங்காலும் பிறர் குற்றத்தைச் சிறிதும்பேசாது, அவருடைய குணங்களையே எடுத்துப்பேசுக; அவ்வாறு அவர்தங் குணங்களைப்பேச விருப்பமில்லையாயின் வாளா இருந்துவிடுக. தம்மவர் செய்யும் பிழைகளைக் கண்டு அவரைத் திருத்துங்காற் சினந்து பேசுதல் எவர்க்கும் இயல்பேயாயினும், இயன்றவரையிற் சினத்தை அடக்கி அவரை இனிய சொற்களாற் றிருத்தவே முயல்க. திருந்தாமல் அவர் அடுத்தடுத்து அப்பிழைகளையே செய்வாராயின், அவரது தொடர்பை நீக்கி விடுதலே நன்று. நீக்கலாகாத தொடர்புடையராயின், அவர் தாஞ் செய்பிழைபால் தாமே துன்புற்றுத் திருந்துமாறு விட்டுவிடுக. அவர் செய்பிழையால் நீவிருந் துன்புறுவதாயிருந்தால் அவருதவியை வேண்டாது, நுமக்கு ஆவனவற்றை நீவிரே செய்துகொள்வதன்றி அதற்கு வேறுமருந்தில்லையென்பதுணர்ந்து, நுமது நினைவைக் கல்வியிலும் வேறு நல்லெண்ணங்களிலும் உய்த்து அமைதியாய் மகிழ்வாய் இருக்கப் பழகிக்கொள்க. இன்னும், மெய்யல்லாத நிகழ்ச்சிகளை மெய்போற் பேசிப் பிறரை ஏமாற்றுந் தீயமுறையை

அறவேவைகவிடுக. பிறரை ஏமாற்றமுந்துவோர் தமது எண்ணம் நிறைவேறும்முன் தாமே ஏமாறிப் போதலைப் பலகாலும் பலர் பாற் கண்டிருக்கின்றேம்.

இனித், தாமுந் தம்மைச்சார்ந்தாருந் தூயசெயல்களுடைய ராய் நடப்பதிற் பெரிதுங் கருத்துவைத்தல் வேண்டும். தூயசெயல் கள் என்பன தம் உடம்பைப்பற்றி நிகழ்வனவுந், தாம் புழங்கும் பண்டங்களைப்பற்றி நிகழ்வனவுந், தம்மொடு தொடர்புடையா ரையுந் தம்மொடு தொடர்பிலாதாரையும் பற்றிநிகழ்வனவும் என மூத்திறப்படும். அவற்றுள் முகற்சொல்லிய செயல்கள் முதலாய்க் கருதற்பாலன. தமதுடம்பையுந் தம் முடம்பின் உறுப்புகளையும் அழுக்கும் நாற்றமும் இல்லாமல் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்ளு தலுந், தாம் உடுக்கும் உடைகளையும் அங்ஙனமே தூயவாகவைத் துக் கொள்ளுதலும் முதற்படியான தூயசெயல்கள் ஆகும்.

பெண்பாலாரைத் தவிர ஆண்பாலார் தலைமேற் கூந்தலை நீள வளரவிடுதல் ஆகாது; அதனைமழுங்கச்சிரைத்துத் தலையை யொட் டையாக வைத்தலும் ஆகாது. நீளவளர்த்த கூந்தலுடையார் நீரா டியபின் அதனை யுலர்த்துதற்கு நீண்டநேரங் கழிக்கவேண்டி யிருத்தலாலும், அங்ஙனம் அதனையுலர்த்தாதுவிட்டுத் தமக்குரிய தொழின்மேற் புகுந்தால் அவர் நீர்க்கோவையும் அதனால்மண்டை யிடி, காய்ச்சல் இருமல் முதலானநோய்களுங் கொண்டு பெரிதுந் துன்புறக் காண்டலாலும் அவர் கூந்தலை நீளவிடாமல், ஒன்று இரண்டு அல்லது மூன்றுவிரற்கடை நீளம்வைத்து அதனைக் கத் தரித்து விடுதலே நன்று. தலையில் மயிரே இல்லாமல் அதனைமழுங் கச் சிரைத்துவிடுதலோ பெரிதுங்கடியற்பாலது. எண்சாண் உடம் புக்குந் தலையே சிறந்தது. அத்தலையினுள்ளும் மண்டையோட் டின் அடியில் அமைந்திருக்கும் மூளையே அதனினுஞ்சிறந்தது. அம்மூளையோ மிகமெல்லிய தன்மை வாய்ந்தது. அத்துணை மென் மையான மூளையில் ஒரு சிறுபிசகு நேர்ந்தாலும் ஒருவனது உயிர் வாழ்க்கையானது சின்னபின்னமாகச் சிதைந்துவிடும். ஆகவினுற் ருன், அம்மூளையைக் காப்பதற்கு அழுத்தமான மண்டையோடு அதன்மேற் கவிக்கப்பட் டிருத்தலுடன், அம்மண்டையோட் டைக் காப்பதற்கு அடர்ந்த மயிர்த்தொகுதியும் அதன்மேல் ஆண்டவனுல் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இறைவன் வகுத்த

இவ்வருள் நோக்கத்தை அறியாமல், மக்கள் வகுப்பினர் தத்தஞ் சிற்றறிவுக்குளட்டியபடியெல்லாம் மண்டையை முழுதுஞ்சிரைப் பதும், முக்கால்வாசி சிரைத்து நடுவில் தேங்காய்ச்குடுமி வைப் பதும், அரைவாசி சிரைப்பதுங், கால்வாசி சிரைப்பதுமாகத் தலையை அருவருக்கத்தக்க பலவடிவுகளாக்கி, அங்ஙனம் ஆக்கிய அவ் அருவருப்புகளையே தமக்குப் பெருமையாக நினைந்து, அங் ஙனமெல்லாம் அருவருப்புச் செய்யாது ஆண்டவன் அமைத்த அமைப்புக்கு ஒத்துத், தலைமுழுதும் மயிர் வைத்திருப்பாரை எள் ளஞ் செய்துவருதல் நகையாடற்பாலதா யிருக்கின்றது.

இன்னும், ஆண்பாலார் தமதுமுகத்திற் கன்னங்களின் ஓர மாகவும், உதட்டின்மேலும், உதட்டின் கீழ் மோவாயினுமாக மீசை தாடி முதலியன வளர்க்கின்றனர். அழகும் அமைதியும் வேண்டுவார்க்குச், சிங்கத்தை (அரிமாவை) ப்போல் முகத்தில் இங்ஙனம் மயிர் வளர்த்துவைத்தல் ஆகாது. முகம் முழுதும் வழு வழுப்பாகக் காண்டற்கினிதாய் இருக்கவேண்டுமேயல்லால், அங் கும் இங்கும் மயிர்வளர்ந்து அருவருப்பாகத் தோன்றலாகாது.

பற்களில் அழுக்குங் கறையுஞ் சேராமல் துலக்கி, அவை இயற்கையொளியுடன் விளங்குமாறு வைத்துக்கொள்ளல் வேண் டும். வெற்றிலைபாக்குப் புகையிலை மென்று பலர் பல்லின் ஒளி யைக் கெடுத்துவிடுவதுடன், அருகிருப்பார்க்குப் பொறுக்கமுடி யாத தீயநாற்றத்தையுந் தமது வாயினின்று கிளப்பிவிடுகின்றனர். இன்னும்பலர் புகைச்சுருட்டுப்பிடித்து உதடுகளைக் கரியாக்கிப் பற்களையுங் கெடுத்துக்கொள்கின்றனர். மற்றும் பலர் புகையிலைத் தூளை ஓவாது மூக்கினுள்ளே நுழைத்துத், தம்மூக்கினுள்ளிருந்து வடியும் அழுக்குச்சளியும் நீரும் பார்ப்பவர்க்கு மிக்க அருவருப் பையும், அருகுவருவார்க்கு முடைநாற்றத்தையுந் தருமாறுசெய் கின்றனர். எத்துணை அன்புடையாரும் இவ்வருவருப்பானசெயல் களுடையாரைக் கண்டாலும் நெருங்கினுலும் மனங் கசந்து போவர். ஆகையால், அழகும் நாகரிகமும் பெறவேண்டுவார் இத்தீய ஒழுகலாறுகளை அடியோடு உடனே ஒழித்துவிடல்இன்றி யமையாததாகும்.

இன்னும், ஆண்பெண்பாலார் எல்லாருந் தம்முடைய அக் குள் மறைவிடங்களில் அழுக்கும் மயிரும் நாற்றமுஞ் சேராமல்

உடனுக்குடன் அவைகளைத் துப்புரவுசெய்தலிற் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும். அங்ஙனமே சதைக்குமேல்வளரும் நகங்களையுங் களைந்துவிடல் வேண்டும். சதைக்குமேல் வளரும் நகத்தில் நஞ்சு உளதென்றும், அந்நஞ்சு உணவுப்பண்டங்களிற் பட்டு உடம்பினுட் செல்லுமாயின், உடம்பின் நலங் கெட்டுப் பலவகைநோய்கள் உண்டாகுமென்றும் ஆராய்ச்சிவல்ல அறிஞர்கள் மொழிகின்றனர். சதைக்குமேல் வளர்ந்த நகங்களின்சீவுகள் கலந்தநீரை அருந்திய ஒருவர் சிறிது நேரத்திலெல்லாம் உயிர் துறந்ததனை மருத்துவ ஆசிரியர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றனர். ஆகலால், உணவு அமைக்குந் தொழிலுடைய மாதர்கள் தம் விரல்களிற் சதைக்குமேல் வளரும் நகங்களை அடுத்தடுத்துக் களைந்து விடுவாராக! அங்ஙனமே மலநீர்கழிக்கும் வாய்களையும் அழுக்கடையாமல் மிகவுந்துப்புரவாக வைத்தல் வேண்டும். ஆண் பெண்பாலாரிற் பலர் சிறுநீர் கழித்த வாயைத் துப்புரவு செய்யாமலே விடுகின்றனர். சிறுநீரிற் கழியும் நஞ்சு பலவகைக் குறிநோய்களை வருவிப்பது. ஆகலால், உடம்பைவிட்டுக் கழியுஞ் சிறுநீரில் ஒரு துளிதானுங் குறிகளிலாவது, கட்டியிருக்கும் ஆடையிலாவது படுதலாகாது. அதற்காகவே, சிறுநீர் கழிக்கும்போதெல்லாந் தண்ணீர் உடன்கொண்டுசென்று அது கழித்தபிற் குறிகளைக் கழுவி விடுக. சிறுநீர் கழித்தபிற் குறிகளைக்கழுவாதவர் ஆடைகளில் அதன் துளிபட்டு மூத்திரஎறிப்பு உண்டாதலை அவரருகுசெல்வார் உணர்ந்து தமதுமூக்கைப் பிடித்துக் கொள்வர்.

இனித், தாமிருக்கும் இல்லம் பெரியதாயிருந்தாலுஞ் சிறியதாயிருந்தாலும் அதன் கூரைகள் சுவர்களிற் கரியும் ஒட்டடையுங் கறைகளும் அடையாமலுங், கீழ்த்தரையிற் குப்பை கூளங்கள் இல்லாமலும், அங்கணங்களிற் சேறுஞ்சகதியுஞ் சேராமலுங் கூட்டிமெழுகித் துப்புரவாய்த் திருத்தமாய் அழகாய் வைத்தல் பல்வகைநலங்களைத் தரும். வீட்டிலே புழங்கும் பாண்டங்கள், தட்டு முட்டுகள், மேசைகள், நாற்காலிகள், விசிப்பலகைகள், பேழைகள், நிலைப்பேழைகள், திரைகள், தட்டிகள், புத்தகங்கள்; முதலியனவும் பிறவுமெல்லாங் கரியும் அழுக்குந் தூசியுங் கறையும் படாமற் பார்ப்பவர்கண்ணைக் கவரத்தக்கவகையாய் அழகாக,

அவையவை யிருக்குமிடங்களில் திருத்தமாக முறைப்படுத்தி வைத்தலும் இன்றியமையாதது.

இவ்வாறு தாமுந் தம்மைச்சேர்ந்தவர்களும் நினைவு சொற் செயல்களில் தூயராய்த் திருத்தமுடையராய் ஒழுகி வருகுவராயின், அவரது உள்ளந் தூய்மையிலும் அழகிலும் பழகி அவ் வண்ணமாய்த்திகழும். அஃது அங்ஙனந்திகழவே, அவ்வுள்ளத்தால் ஊடுருவப்பெற்று, அதனால் வடிவு திரிக்கப்படும் உடம்புந் தூயதாகி அழகுமிக்கு விளங்காநிற்கும். எனவே, அழகிலாத ஆண்பெண்பாலாரும் யாம் மேலேகாட்டிய முறைகளின்படி நடந்து அழகுடையராகி இனிதுவாழல் கூடுமென்றறிந்துகொள்க.

இனி, மேலெடுத்துக்காட்டிய பிசிராந்தையாரது செய்யுளில், நரை திரை மூப்புப் பிணியின்றி என்றும் இளைஞராயிருத்தற்குக் காட்டப்பட்ட மற்றொருகாரணம்: தாம் ஈன்ற மக்களும் அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுஞ் சிறந்தாராய் இருக்கப்பெறுதலேயாம். மக்கள் சிறந்தாராதற்கு அவர்தம் அன்னையே முதற் பெருங் காரணமென்பது ஆராய்ச்சிவல்ல அறிஞர்க்கெல்லாம் ஒப்ப முடிந்ததையானும், அவ்வியல்புகளெல்லாம் இந்நூலின் கண் மேலே நன்கெடுத்து விளக்கிக் காட்டப் பட்டமையானும், பலவகையாற்சிறந்த ஒருதாயின் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நல்லவராகவேயிருப்பர். தாம்நல்லராய்த் தம் தந்தைதாயர் சொல்லுக்கு அடங்கி அன்பு அறிவுகளில் மிக்காராய் நடக்கும் மக்களையுடையார்க்குக் கவலையேது? துன்பம் ஏது? அத்தன்மையரான நல்ல பிள்ளைகள் புறச்சேர்க்கையால் ஒரோவொருகாற் பிழைபட நடப்பராயினும் அவரைத்திருத்தி நல்வழிப்படுத்தல் கூடும்.

மற்றுப், பிறவியிலேயே தீயஇயல்புகளில் ஊறிப் பிறந்து தாம் அடங்காமலுந் தம்பெற்றோர்க்கு அடங்காமலுந் தீயராய் நடக்கும் மக்களைத் திருத்துதற்கு வாயில் ஏதுமேயில்லை; அவர்கள் உலகவாழ்க்கையில் தாமே உழன்று துன்புற்றுச் சிறிது திருந்தினால் திருந்தலாமேயன்றிப், பெற்றோர்களே அவர்களைத் திருத்துதல் இயலாதென்பது யாம் கண்கூடாய்ப் பலவிடங்களிலும் கண்டுவருகின்றேம். இவ்வுண்மை,

"வைகலும் நீருட் கிடப்பினுங் கல்லிற்கு
மெல்லென்றல் சால அரிதாகும் - அஃதேபோல்
வைகலும் நல்லறங் கேட்பினுங் கீழ்கட்குக்
கல்லினும் வல்லென்னும் நெஞ்சு" என்னும் அரியபழந் தமிழ்ப் பாட்டானும் நன்கறியக் கிடக்கின்றது. அற்றேற், சொல்லுக்கு அடங்காத் தீயமக்களையுடைய பெற்றோர் நீண்டநாள் இனிது வாழுமாறு யாதெனின், அவர்களை நீக்கி வேறு தனியிருந்து வாழ்தலேயா மென்க.

இனி, நீள இனிதிருந்து வாழ்தற்கு மற்றொருகாரணம்: தாம் ஏவியபணி செய்யும் ஏவலர் தங்கருத்துக்கு இசைந்து நடக்கப் பெறுதலேயாம். ஒருவர் எத்துணைதான் செல்வத்திற் சிறந்தாராயிருப்பினும், அவர்க்கு ஏவலராயுள்ளார் அவர்கருத்தின்படி நடவாமல் அதற்குமாறாக நடப்பவரா யிருந்தால், அவர்க்குள்ள செல்வம் பயன்றராது. அன்றி அச்செல்வத்தை இழக்கநேரினும் நேரும். ஒவ்வொருகாலுந் தமக்கு ஆகவேண்டுவன செவ்வனே விரைவில் ஆகப்பெறாமற், கவலையுந் துன்பமும் உழக்கவேண்டி வரும். ஒன்றுமில்லா வறியனே பிறருதவியின்றி இம்மண்ணுலகில் உயிர்வாழ்தல் இயலாதாயிற், கல்வியுஞ் செல்வமும் உடையார் பிறருதவியின்றி யுயிர்வாழ்தல் இயலுமோ? தமக்குவேண்டுவனவெல்லாந் தாமே தேடிக்கொள்ளலா மென்றாற், சிறுமுயற்சிகளில் அறிவுந்தொழிலும் ஈடுபடக், கல்வியைப் பயன்படுத்துதற்குரிய பெருமுயற்சியுஞ், செல்வத்தைப் பயன்படுத்திப் பெருக்குதற்குரிய அருமுயற்சியுந் தடைப்படும். ஆகவே, கல்வியுஞ் செல்வமும் வாய்ந்தார்க்கு அன்பும்அறிவும் முயற்சியும் உடைய ஏவலரின் உதவி இன்றியமையாததாகும். நல்ல ஏவலரையுடையார்க்கு எல்லாம் எளிதில் இனிதுமுடிந்து இன்பத்தைப் பயக்குமாதலால், அவர் நீடுவாழ்தல் திண்ணமேயாமென்க.

இன்னும், நீண்ட வாழ்க்கைக்குப் பிறிதொரு காரணம்: தாம்இருந்து வாழும்நாட்டில் அரசுசெலுத்தும் அரசன் தீயவை செய்யானுய்த் தன்கீழ்வாழுங் குடிமக்களின்நலத்தைத் தனது நலமாகக்கருதி, அவர்களைப் பாதுகாத்து ஒழுகுதலேயாம். வேந்தன் குடிகளின்நலத்தைக் கருதாமையேயன்றி அவர்க்குத் தீது புரிபவனுயுமிருந்தால், அவன்கீழ் ஊழியஞ் செய்வாரெல்லாரும்

அவனைபொப்பவே அவர்க்குப் பலவகையாலுந் தீங்கிழைப்பர். அறமும் நடுவுநிலையும் பிழைக்கும், கொலையே களவே காமமே கட்குடியே பொய்யே என்னுங்குற்றங்களை எங்குந்தலையெடுத்து ஆடும். செல்வத்தால் ஆள்வலியால் மிக்கார்க்கு அவையில்லாத ஏழையெளியவர்களுங் கற்றவர்களும் இரையாகுவர். இங்ஙனக் காறுமாறான நிலையிலுள்ள ஓர் அரசனது நாட்டில் இருப்பார்க்கு எந்நேரமும் அச்சமும் வறுமையும் துன்பமும் உளவாமாதலால், அவர் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. இதுபற்றியே,

“கொடுங்கோன் மன்னன் வாழும் நாட்டிற்,
கடும்புலி வாழுங் காடு நன்றே” என்று அரசன் ஒருவனை கொடிய அரசரைக் கசந்து கூறினன். பழைய தமிழ்ச்சான்றோரும்,

“மாதவர் நோன்பும் மடவார் கற்புங்
காவலன் காவல் இன்றித் தங்கா” என்றருளிச்செய்தனர். ஆகவே, திருவருள்வலத்தாற் கிடைத்த இவ் வாங்கிலஅரசை யொத்த நல்லரசின்கீழ் வாழ்வார்க்கே நீள்வாழ்தற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் எல்லாநலங்களும் எளிதில் வாய்க்குமெனவும், ஏனைக் கொடுங்கோலரசின்கீழ் உறைவார்க்கு அவைஅங்ஙனம் வாயாவெனவும் நல்லிசைப் புலவராகிய பிசிராந்தையார் அறிவுறுத்திய மேலைச்செய்யுளால் இனிது அறிந்துகொள்க. அற்றேற், கொடுங்கோலரசன்கீழ் உறைவார் நீண்டுவாழ்தற்கு யாது செயற்பாலதெனின்; அவனதுநாட்டின் எல்லையில் உறைதலை விடுத்து, ஏனைச் செங்கோலரசன்கீழ்ச் சென்று இனிதுயிர்வாழ்தலேயாமென்க.

இனி, நீளவாழ்தற்கு ஆசிரியர் பிசிராந்தையார் முடிவாகக் காட்டியகாரணம். பரந்தநூலறிவும் உலகியலறிவும் ஒருங்கு நிறைந்து, தான்என்னுஞ் செருக்குஅடங்கி, எல்லாம்வல்ல முதல்வன் அருள்நிலையை யுணர்ந்த கொள்கையினராகிய சான்றோரது சார்பில் இருக்கப் பெறுதலேயாம். ஏனென்றால், உலகியலமைப்பின் அழகுகள் அருமைகளையும், உயர்ந்தமக்களின் சிறந்தஅறிவுச் செயல் ஆண்மைச் செயல்களையும், உலகுயிர்களை அமைத்த இறைவன்றன் அருட்பெருஞ் செயல்களையுமே எந்நேரமும் நினைதலும் பேசுதலுஞ்செய்து, செயற்கரிய செயவல்ல சான்றோரைச்

சார்ந்தொழுகுவார்க்கு அச்சான்றோர்தம் நினைவு சொற் செயல்களோடு ஒப்பனவே தோன்றுநிற்கும். அதனால் அவர் நன்மையே பயக்கும் நினைவு சொற் செயல்கள் உடையராய்க், கவலையுந் துன்பமும் நோயும் இலராய் என்றும் இளைஞராய் இன்புற்று வாழாநிற்பர். இவ்வுண்மையை வற்புறுத்துதற்கே, ஆசிரியர் திருவள்ளுவர்,

"மனத்து ளதுபோலக் காட்டி ஒருவற்கு
இனத்துள தாகும் அறிவு" என்றும்,
"நிலத்தியல்பால் நீர்திரிந் தற்றாகும் மாந்தர்க்கு
இனத்தியல்ப தாகும் அறிவு" என்றும் ஓதியருளினர் என்பது.

இனி, நீடுவாழவிழைகுவார், சான்றோர் சார்பில் இருத்தலையன்றியுஞ், சான்றோரல்லாதார் சேர்க்கையை விலக்கியொழுகுதலும் இன்றியமையாது செயற்பாலார். அற்றேற், சான்றோரல்லாதார் யாவரெனின்; தீயநினைவு சொற் செயல்கள் உடையாரும், நல்லது செய்வார்போல் ஒழுகுவாரும் எனச் சான்றோரல்லாதார் இருதிறப்படுவர். இவருள் வெளிப்படையாய்த் தீயராய் உள்ளாரைத் தெளிதலும், அவரை அகன்று வாழ்க்கை செலுத்துதலும் எவர்க்கும் எளிதிலே கைகூடும். மற்று, நல்லது செய்வார் போல் நடந்து தீது புரிவாரைத் தெளிதலும், அவரைஅகன்று ஒழுகுதலுமோ எளிய ஆகா. இங்ஙனம் நல்லது செய்வார்போல் நடப்பாரினுந் தீயஎண்ணம் உடையாரும், அஃது இல்லாதாரும் உளர். தீயஎண்ணம் உடையராயினும் அதனைக் கரந்து வைத்து நல்லது செய்வார்போல் நடப்பாரை உடனேதெளிதல் இயலாது. அவரைப் பலநாளும் பலகாலும் பலவாற்றானும் ஆராய்ந்து தெளிந்து, அவரது தீயஎண்ணத்தைத் தெரிந்தபின்; அவரது சேர்க்கையை விட்டொழித்தல் வேண்டும். மற்றுத், தீதுசெய்யும் எண்ணம் இலராயிருந்துந், தமக்குள்ள அறியாமையாலோ, தாம் அறிந்தனவுந் தாஞ் செய்வனவுமெல்லாம் பிறர்க்கு நன்மையே தரும் என்னும் நம்பிக்கையுடைமையாலோ பிறர்க்கு நல்லது புரிவார் போற் றீங்கு இழைப்பாரைத் தேர்ந்து தெளிதலும் அவரை அகன்று வாழ்தலும் எளிதிலே இயலா. ஆதலால், அத்தகையவர் சிலரைப்பற்றி ஈண்டுச் சிறிதுபேசுவாம்.

முதலில் மருத்துவரைப் பற்றி விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். உடம்பக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றியும், அந்நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்துகளைப் பற்றியும் மருத்துவரல்லாத பிறர் எவ்வளவு செவ்வனே தெரிந்திருந்தாலும் அவர் சொல்வனவற்றில் மக்களுக்கு அழுத்தமான நம்பிக்கை உண்டாகாது. ஆனல், மருத்துவர் என்னும் பெயர்மட்டும் வாய்ந்தவர் ஏது சொன்னாராயினும், அதன்கண் மக்கட்கு அழுத்தமான நம்பிக்கை யுண்டாவது இயற்கையாய் இருக்கின்றது. ஒருவர்க்குள்ள நோய் சிறிதாயிருப்பினும், அதன் கொடுமையை மருத்துவர் எடுத்துரைக்கக் கேட்டால் அதனைக்கேட்ட நோயாளிக்கு அந்நோய் மிகுதியாய்ப் பெருகி விடுகின்றது; அன்றி, உள்ள நோய் பெரிதாயிருப்பினும் அதனை மருத்துவர் குறைத்துக் கூறுவராயின், அது கேட்ட நோயாளி அந்நோயின் கடுமை தணியப் பெறுகின்றான். மருத்துவர் சிலர் தம்பால் வந்தவுடனேயே நோயாளிகள் தமக்குள்ள நோயின் கொடுமை தணியப் பெறுதல், அம்மருத்துவர் அந்நோயை ஒரு பொருட்படுத்தாது பேசுதலினாலேயாம். வேறு மருத்துவர் சிலர் வந்தால் நோய் மிகப்பெறுதலும், அவர் அதன் கொடுமையை மிகுத்துப் பேசுதலினாலேயாம். எனவே, நோயாளிக்கு நோய் மிகுதலுங் குறைதலுமெல்லாம் அவர்க்குள்ள நம்பிக்கைக்குத் தக்கபடியே நிகழ்கின்றன. இதன் உண்மையை நன்குணர்ந்த மருத்துவர் ஒருவர் நல்லெண்ணம் உடையராயிருந்தால், நோயாளிக்கு நோய் எளிதிலே நீங்குதற்குரிய நம்பிக்கையினையே வருவிப்பர். அவ்வாறின்றி நோயாளியின் நோயை மிகுதிப்படுத்தி அவ்வாற்றால் அவரிடமுள்ள பொருளையெல்லாங் கவர்ந்துகொள்ளுந் தீய எண்ணம் உடைய மருத்துவரோ, நோயாளிகளின் நோயை மிகுதிப்படுத்துதலிலும் அவர்க்கில்லாத நோய்களையும் அவர்க்கு வருவிப்பதிலுங் கருத்தாயிருப்பர். தம்முடைய உழைப்புக்கும் மருந்துச்செலவுக்கும் ஈடுகட்டத்தக்க அளவுமட்டும் நோயாளிகளிடம் பொருள்பெறுவது மருத்துவர்க்கு வாய்மையேயாம். பொருட்பேற்றிற் போவா இன்றித் தமது இன்றியமையாச் செலவுக்குமட்டும் பொருள்பெற்றுவந்த வல்ல தமிழ்மருத்துவர்கள் நாற்பது ஆண்டுகட்கு முன்னெல்லாம் ஆங்காங்கிருந்தனர். ஆனல், இப்போதோ ஆங்கிலமருத்து

வங் கற்றுப் பட்டம்பெற்று மருத்துவத்தொழில் புரிவார் தொகை எங்கும் பெருகிவருதலால், வல்லதமிழ்மருத்துவர் தொகையும் மிகச் சுருங்கிவிட்டது. ஆங்கிலமருத்துவஞ் செய்துகொள்வ தால் எத்தனையோபேர் வறியராய்ப் போகின்றார்கள்; எத்தனையோ பேர் உயிரிழத்தலையுங் கண்கூடாகக் கண்டு வருகின்றேம். ஆங் கில மருத்துவரைப் பார்த்துத், தமிழ்மருத்துவம் நன்குபயிலாத வர்களும் நோயாளிகள் பாற் பொருள் பறிக்கும் பேரவாக் கொண்டு திரிகின்றார்கள். எங்கே பார்த்தாலும் மருத்துவர் தொகையும், மருந்துகளின் விளம்பரங்களும் பல்கிவருகின்றன. இவற்றொடுகூடவே, தீராக் கொடுநோய் கொண்டார் தொகை யும் பல்கிவருகின்றது; அந்நோயால் இளமைக் காலத்தே இறப்பார் தொகையும் பல்கிவருகின்றது. நோயாளிகளும், நோய்களால் இறப்பாரும் மிகுந்துவருதலை உணர்ந்து பார்க்குங்கால், உண்மை யான மருத்துவம் நடைபெறவில்லை யென்பதூஉம், உண்மை யான வல்லமருத்துவர் இல்லையென்பதூஉம் நன்கு புலனாகின்றன வல்லவோ? ஆகவே, நீடுவாழ விரும்புவார் ஒவ்வொருவரும் பெரும்பாலும் இன்னொன்றை மருத்துவர் உதவியை எதிர்பாராது "தனக்கு மருத்துவன் தானே" என்னும் ஆன்றோர் உரையை உளத்திற் பதித்து நடப்பாராக! இன்னும், மருத்துவர் எவரா யிருப்பினும் அவருடன் நெருங்கிய நேயம் வைத்துக்கொள்ள லும் ஆகாது. ஏனென்றால், அவர் எந்நேரமும் நோய்களைப் பற்றியும், மருந்துகளைப்பற்றியும், நோய்தீர்க்குந் தமது திறமை யைப்பற்றியுமே பேசாநிற்பர். அவருடைய பேச்சுகளைக் கேட் கக்கேட்க, அங்ஙனங் கேட்பவர்களுக்கு முன் இல்லாத நோய் களைப் பற்றிய நினைவு முதிராநிற்கும்; அதுமுதிரவே அந்நோய் களும் அவர்பால் உண்டாகாநிற்கும்; அல்லது அந்நோய்கள் உண்டாகாவிடினும், அவற்றின் அடையாளங்கள் தம்மிடத்தே காணப்படுவனவாக அவர் பொய்ந்நம்பிக்கை கொள்ளாநிற்பர்! அந்நம்பிக்கையால் அம் மருத்துவர்பால் எந்நேரமும் மருந்து வாங்கி யுண்டபடியாயும் இருப்பர். நோய்க்குத்தான் மருந்தே யல்லாமல், நோய் இல்லாக்கால் மருந்து எற்றுக்கு? நோயில்லா உடம்புக்கு மருந்து ஏற்றுவதால், இரத்தம் நஞ்சாகிப் பல கொடிய நோய்களை வருவிக்கும், அதனால் நீள உயிர்வாழ்தலும் இல்லை

யாம். ஆதலால், நோய்நினைவையும் மருந்துநினைவையும் எந் நேரமும் உள்ளத்தில் தோற்றுவிக்குந் தொழிலினரான மருத்து வரது கூட்டுறவை நீக்கிவிடுதலே செயற்பாலது. நோய்கொண்ட வர்கள் இயற்கை முறைகளைச் செய்து நோய்நீக்கிக் கொள்ளு தலில் அறிவும் முயற்சியும் இல்லாதவர்களாய், மருத்துவர் தரும் மருந்தினுலேதான் தமக்கு நோய் நீங்கும் என்னும் அழுத்த மான நம்பிக்கையுடையவர்களாய் இருப்பார்களானல், அவர் பொருட்டாக மட்டும் வல்ல மருத்துவர்களை வருவித்து அவர்க்கு மருந்து கொடுப்பித்து, அவ்வளவொடு மருத்துவரையும் மருந் தையும் பற்றிய நினைவை ஒழித்துவிடுதல் வேண்டும். நோயாளி களின் பக்கத்திருப்போர் அவர்க்கு நோய் தீரும் முறைகளைச் செய்யுங்காலுஞ் செய்தபின்னும் அவர்க்குள்ள நோய்களைப்பற்றி நீளப் பேசாமல், வீமன் அருச்சுனன் போன்ற வலியோர் செய்த போராண்மைகளையும், **பெரிய புராணம்** போன்ற நூல்களில் நவலப்பட்ட அடியார்கள் செய்த செயற்கருஞ் செயல்களையும், இனிய கதைகளையுமே பேசுதல் வேண்டும்.

இன்னும், இக்காலத்திற் புதினத்தாள்களில் ஆயிரக்கணக் காய் வெளிபாகும் மருந்து விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அவற்றைக் கருத்தூன்றிப் படித்தலும் ஆகாது. ஏனென்றால், மருந்து விளம் பரங்களெல்லாம் முதலிற் பல் வகை நோய்களையும், அவற்றின் அடையாளங்களையும், மருந்துகளையும் மெய்யாகவோ புனைந்து கட்டியோ பேசுகின்றன. நோய்களின் அடையாளங்களாக இவ் விளம்பரங்களில் விரித்துச் சொல்லப்படுவனவற்றிற்பல, நோய் இல்லாதவர்களிடத்துங் காணப்படுவனவாய் இருக்கின்றன. செரியாக்குணம், மலச்சிக்கல், மூலக்கடுப்பு, கைகால்உளைச்சல், மயக்கம், மண்டைவலி, நெஞ்செரிவு, வாய்குமட்டல், சளி, நீர் வடிதல் முதலான சில சிறு நோய்கள் மக்கள் எல்லார்க்குஞ் சிற் சிலகால் உண்டாகின்றன. இவை வருதலும் போதலும் அத் துணைவிரைவாக நிகழ்தலால், இவை தம்மை மக்கள் நோய்க ளாகவே கருதுவதில்லை. அங்ஙனமிருக்க மருந்து விளம்பரங் களோ, இச் சிறுபிணிகளையும் இவைபோல்வன பிறவற்றையும் பல கொடுநோய்களின் அடையாளங்களாக மிகுத்துப்பேசி, நோய் இல்லாதவர்களும் அவற்றைப் படித்தால் தம்மிடத்தும்

அவை காணப்படுதல்கொண்டு தமக்கும் அக்கொடுநோய்கள் உண்டுபோலுமென அஞ்சி, அவ்விளம்பரங்களிற் சொல்லப்பட்ட மருந்துகளை நாடுமாறு செய்துவிடுகின்றன. எல்லார் உடம்புகளிலும் இயல்பாக நிகழும் வெப்ப தட்ப மாறுதல்களாலும், உணவின் வேறுபாடு பருகுநீரின் வேறுபாடுகளாலும், இடவேற்றுமை காலவேற்றுமைகளாலும், பழக்கவழக்கத் திரிபுகளாலுந், தொழின்மாறுபாடுகளாலும் இடையிடையே தோன்றி எளிதிலே மறைந்துபோகும் இச் சிறுபிணிகளை யெல்லாம் பெரும்பிணிகளின் அடையாளங்களாகப் புனைந்துகட்டிப் பேசும் மருந்து விளம்பரங்கள், தம்மைப் படிப்பார்க்கு நடுக்கத்தை உண்டாக்கி, அவ்வாற்றால் அவரது இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி, அதன்வாயிலாக அவர்க்கு முன் இல்லாத கொடுநோய்களைப் பின் உண்மையாகவே வருவித்து விடுதலால், மருந்து விளம்பரங்கள் அவை விளைவிக்குங் கொடுநோய்களினுங் கொடியவாக அஞ்சப்படும். ஆதலாற், புதினத்தாள்கள் வாங்குவோர் அவற்றில் வெளியிடப்படும் மருந்து விளம்பரங்களைப் பாராது விடுதலே நன்றாகும். உண்மையாகவே பெரும்பிணி கொண்டவர்கள் அப்பிணி நீக்கும் மருந்து அறிதல்வேண்டி அவ்விளம்பரங்களைப் பார்த்தல் தீதுபயவாதாயினும், அவர்களும் அவ்விளம்பரங்களிற் காணும் மருந்துகளை யெல்லாம் வாங்க விழைகுவராகலானும், நல்ல மருந்துகள் சிலவற்றொடு போலி மருந்துகள் பலவே அவ்விளம்பரங்களிற் குறிக்கப்படுதலின் அப் போலிமருந்துகளையெல்லாம் வாங்கியுண்பார் முன் இல்லாத பல நோய்களையும் அடைந்து தமது பொருளையும் உயிரையும் இழப்பராகலானும் நோயாளிகளுங்கூட மருந்து விளம்பரங்களைப் பாராதுவிடுதலே நன்றாகும். அற்றேல், நோயாளிகள் தமக்குள்ள நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளைத் தெரிந்துகொள்வது யாங்ஙனமெனின்; முன்னே நோயாளிகளாயிருந்து தக்க மருந்துண்டு நோய்தீரப் பெற்றவர்கள் பலரை உசாவி, இன்ன நோய்க்கு இன்ன மருந்துதான் சிறந்ததெனத் தெளிந்துகொள்ளல் வேண்டும். இங்ஙனம் பலராற் பயன்படுத்தப்பட்டுக் கைகண்ட மருந்தாகத் தெளியப்பட்டவைகளை யல்லாமல், வாளா விளம்பரங்களிற் கண்ட கண்டவைகளை யெல்லாம் வாங்கி உட்கொள்ளற்க.

மேலும், இம்மருந்தில் என்னென்ன சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன? அச்சரக்குகள் ஒவ்வொன்றன் குணமும் எவ்வெவை? அவை கூட்டவேண்டும் முறைப்படி கூட்டிப், பதப்படுத்த வேண்டும் அளவுப்படி பதப்படுத்தி நுண்ணறிவும் ஆராய்ச்சியும் பழக்கமும் மிக்க மருத்துவராற் செய்து முடிக்கப்பட்டுள்ளனவா? இல்லையா? இம்மருந்துகளை உட்கொண்டு எவ்வெவர் நோய் தீர்ந்தார்? என்றெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்த்தா நோயாளிகள் மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்கின்றனர்? சிறிதும் இல்லையே. இங்ஙனமாகத் தாம் உட்கொள்ளும் மருந்துகளைப் பற்றிய வரலாறு சிறிதுமே அறியாமல் வெறுங் குருட்டுத்தனமாய் அவைகளை விலைகொடுத்து வாங்கி உட்கொள்ளுதலை விட, நாம் நாடோறும் அயிலும் உணவுப்பண்டங்களில் இன்ன நோய்க்கு இது நல்லது, இன்ன நோய்க்கு இஃது ஆகாது என்று ஆராய்ந்தறிதலும், ஆகாதவற்றை நீக்கி ஆவனவற்றை அருந்தி நோய் நீக்கிக் கொள்ளுதலும் எளியவல்லவோ? கண்ணுக்கும் அறிவுக்கும் நேரே தெரிந்த உணவுப்பண்டங்களை அவ்வந்நோயின் இயல் பறிந்து சுவைபெறச் சமைத்து அருந்தி நோய் நீக்கிக்கொள்ளும் இவ் எளியமுறையை விடுத்துக், கண்ணுக்கும் அறிவுக்குந் தெரியாத மருந்துகளை விலைகொடுத்து வாங்கி யுண்டு நோயாளிகள் மேன்மேற்றுன்புற்று உயிரிழத்தல் ஐயகோ! கொடிது! கொடிது! நோய் நீக்குவதிற் சிறந்த மருந்தென்று நன்கு தெரிந்தாலல்லாமல், அதனை வாங்கி யுட்கொளலாகாது. பட்டினி கிடந்தும், ஏற்ற பழவகைகளையருந்தியும், மலநீர்க்குடர்களைத் துப்புரவுசெய்தும், உணவுப்பண்டங்களில் ஆவன அருந்தி ஆகாதன விலக்கியும் நோய் நீக்கிக்கொள்ளுதலே நீண்டு வாழ்தற்கு நெறியாகுமன்றி, எந்நேரமும் மருத்துவரை வருவித்தலும், அவர்தரும் மருந்துகளை விழுங்குவதும், மருந்து விளம்பரங்களை ஓயாது பார்ப்பதும், அவற்றிற் காட்டப்பட்ட மருந்துகளை வாங்கி அயில்வதும் நீண்ட வாழ்க்கைக்கு நெறியாகாவென்று கடைப்பிடிக்க.

இனிக், கோள் நூல் (சோதிட நூல்) சொல்வாரையுங், கோள்நிலை (சோதிடம்) பார்த்தலையும் அறவே விலக்கிவிடல் வேண்டும். மக்களெல்லாருந் தமக்கென ஓரறிவுந் தமக்கென ஒரு செயலும் உடையராகையால், அவர் ஒவ்வோர் இமைப்

பொழுதும் மாறுந்தன்மை யுடையர். தமக்கென ஓரறிவுஞ் செயலுமில்லாப் பருப்பொருள்களோ பெரும்பாலும் மாறு இயல்புடையன. ஆகையால், மக்களின் வருங்கால நிகழ்ச்சிகளைப் பிழைபடாமல் அளந்து சொல்லுதல் எவர்க்கும் இயலாது என்றும், மற்று அறிவில்லா ஞாயிறு திங்கள் முதலான பருப்பொருள் இயக்கங்களின் வருங்கால நிகழ்ச்சிகள் மட்டுமே அளந்து சொல்வதற்கு இயல்வனவாம் என்றும் பகுத்துணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். மக்களின் வருங்கால நிலையினைப் பிழைபடாவாறு வைத்துச் செவ்வனே கூறுதல் எவர்க்கும் இயலாமை பெறப்படவே, அவரது வருங்கால நிகழ்ச்சிகளைப் பிழையாது கூறுவேம் என்னுங் கோள்நூலார் உரை பொய்யே யாகுமல்லால் மெய்யாகமாட்டாது. இதனை எம்முடைய வாழ்நாளில் நெடுக ஆராய்ந்து பார்த்துத் தெளிந்திருக்கின்றேம். அற்றேற், கோள்நூலாரிற் சிலருந் தெளிவுக்காட்சி (Clairvoyance) யுடையாரிற் சிலருஞ் சிலர்தம் வருங்கால நிகழ்ச்சிகளைப் பிழைபடாது சொல்லுதலும் ஆங்காங்கு நிகழக் காண்டுமாலெனின், முன்நாட்களிற் செய்ததனையே பின்நாட்களிலுஞ் செய்து, அங்ஙனஞ்செய்து பழகிய செய்கையினைப் பின்னர் விடாது செய்தொழுகுவாரது ஒழுகலாற்றினை நாம் முன்னறிந்து சொல்லுதல் போலவே, பழகினைப் பிணிப்பால் தமதறிவு முயற்சியின்றி அறிவில்லாப் பருப்பொருள்போல் இயங்குவாரது இயக்கத்தையே கோள்நூலாருந் தெளிவுக்காட்சி யுடையாரும் முன்னறிந் துரைக்கின்றனர். நாடோறும் பிறர்க்கு ஈதலையும் அறஞ்செய்தலையுங் கடனாக் கொண்டு ஒழுகிப் பழக்கப்பட்ட ஒருவனைக் கண்டால், அவன் பின்நாட்களிலும் இங்ஙனமே நடப்பானென்று நாமும் முன்னறிந்துரைக்கின்றனம் அல்லமோ? நாடோறுங் கட்குடித்துப் பழக்கப்பட்ட ஒருவனைக் காணும் நாம், பின்நாட்களிலும் அவன் அங்ஙனமே கட்குடித்து ஒழுகுவான் என்று முன்னறிந்துரைக்கின்றனம் அல்லமோ? நாடோறுங் கல்விகற்றலிலுங் கற்றவற்றை ஆராய்ந்து நூல் எழுதுதலிலும் பழக்கம் மிகுந்த ஒருவன் வழிநாட்களிலும் அங்ஙனமே நடப்பனென்று முன்னறிந்துரைக்கின்றனம் அல்லமோ? நாடோறும் பிறரை ஏசுதலிலும் அவரைச் சண்டைக்கு இழுத்தலிலுங் கொடியனாய்ப் பழகிய

ஒழுகுவன். வரும் நாட்களிலும் அங்ஙனமே கொடியனாய் நடந்து சிறைக்குச் செல்வனென முன்னறிந் துரைக்கின்றனம் அல்லமோ? ஆகவே, முற்பிற் பிறவிகளில் ஏறிய பழக்கத்தால் மாறுமல் நடப்பாரது வருங்கால இயக்கமே மிகவல்ல கோள்நூலாரால் ஒருவாறு முன்னறிந்து உரைக்கப்படும் என்றும், மற்றுத் தமது அறிவு முயற்சியால் இடையிடையே மாறிநடப்பாரது இயக்கமோ அங்ஙனம் அவராலுங் கூற இயலாதென்றும் பகுத்துணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இவ்வாற்றால், மக்களது ஒழுகலாறு முற்பிற்பிறவிப் பழக்க வழித்தாய் மாறுமற்செல்வதூஉம், இடையிடையேயுண்டாம் முறுகிய அறிவு முயற்சியால் மாறிச் செல்வதூஉம் என இரு வகையினதாதல் நன்குபெறப்படும். பழக்கத்தின்வழி நிகழும் ஒழுகலாறு, அறிவில்லாப் பருப்பொருளியக்கத்தினையே பெரும்பாலும் ஒப்பதாகலின், அதனையுடைய மக்கள் இழிந்த பிறப்பினராவர். தமது அறிவு முயற்சியால் தம் ஒழுகலாற்றில் மாற்றிச் செல்லுதற்குரிய பகுதிகளை இடையிடையே மாற்றி முன்னேறிச் செல்லும் மக்களோ தாம்பெற்ற பகுத்தறிவினைப் பயன்படுத்திச் செயற்கரிய செய்து பெறற்கரியநலங்கள் பெறும் நிலையினராகலின் அவர் உயர்ந்தோராவர். அங்ஙனம் உயர்ந்தோராய் ஒழுகுவாரது வருங்கால நிகழ்ச்சிகளை எத்துணைவல்ல கோள்நூலாருந் தெளிவுக்காட்சியுடையாரும் முற்றும் எடுத்துக்கூற மாட்டுவாரல்லர்; கோள்நூலார் ஒருசில எடுத்துக்கூறினும் அவை தாமும் எல்லாம் உண்மையாய் இரா. அறிவுமுயற்சி குறைந்த மாந்தரின் ஒழுகலாறுகளை எடுத்துரைக்கும் வகையினுந் தெளிவுக்காட்சியுடையார்க்கு அவை நன்குவிளங்கும் அளவு வல்ல கோள்நூலார்க்கும் அவை விளங்குவதில்லை. தெளிவுக்காட்சியுடையார்க்குஞ் செல்கால நிகழ்கால நிகழ்ச்சிகள் தெளிவாய் விளங்கும் அளவு, வருங்கால நிகழ்ச்சிகள் விளங்குதல் மிக அரிதாயிருக்கின்றது. இங்ஙனம் மிகவல்ல கோள்நூலார்க்குந் தெளிவுக்காட்சியுடையார்க்கும் விளங்காத வருங்கால நிகழ்ச்சிகள், அவற்றில் வல்லரல்லாத ஏனையோர்க்கு விளங்குமோ? சிறிதும் விளங்காவன்றே. ஆகலாற், கோள்நூல்கொண்டு வருங்கால நிகழ்ச்சி கூறவருவாரிற் பெரும்பாலார் மெய்யரல்லாத பொய்ய

ராய், வெறும் புளுகுகள் சொல்லிப் பிறரை ஏமாற்றுந் தொழி லினராகவே காணப்படுகின்றார். அதனால், அத்தகையவர் சொற்களில் நம்பிக்கைவைத்து, உயர்ந்த மக்கட்பிறவியில் வந்தார் தமது அறிவுமுயற்சியை இழத்தல் நன்றாகாது. தமதறிவைப் பயன்படுத்தி முயற்சியைத் தக்கவாறு செய்து அரியபெரிய நலங் களைப் பெறுதலே அவர்க்கு வாய்வதாகும்.

மேலுங், கோள்நூலார் கூறுவனமெய்யாயிருப்பினும்பொய் யாயிருப்பினும், அவற்றைக் கேட்பவர்க்கு அவற்றின்கண் அழுத்தமான நம்பிக்கை உண்டாவதும், அந்நம்பிக்கையால் அவர்க்கு அறிவுமுயற்சி குன்றுவதும் இயற்கையாய்விடுகின்றன. "ஆறு திங்களில் உனக்குச் செல்வம் வரப்போகிறது" என்று கோள்நூலார் ஒருவர் சொல்லக்கேட்ட ஒரு வறிஞன், அதனால் மிகமகிழ்ந்து, தான் தனது பிழைப்புக்கு நாடோறுஞ் செய்துவந்த சிறுமுயற்சியையுங் கைவிட்டுப் பின்னும் வறிஞனாய்ப்போகின் றான். அங்ஙனமே "ஆறு திங்களில் உனக்குப் பெரும்பொருள் அழியப்போகின்றது!" என்று மற்றொரு கோள்நூலார் சொல்லக் கேட்ட வேறொரு செல்வனும் அது கேட்ட நாள் முதல் மனம் மடிந்து, தான் செய்துபோந்த அறிவு முயற்சிகளையுங் கைந் நெகிழவிட்டு, ஆறு திங்களுக்குமுன்னமே தான் வைத்திருந்த பெரும்பொருளை இழந்துவிடுகின்றான். இன்னும், எத்தனைபேர் தாம் விரைந்துசெய்து பயன்பெறுதற்குரிய நன்முயற்சிகளை 'இராகுகாலம்' பார்த்துச், செய்யாமல் விட்டு மிடிப்படுகின்றார் கள். சாவு வாழ்வு பற்றிய எத்தகைய முயற்சிக்கும் நாட்பார்த் துக்கொண்டிராமல், தாம் எடுத்த முயற்சிகளை எத்தகைய இடுக் கண்வரினும் அஞ்சாமற் செய்து முடிப்பவரான வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் உலகத்தில் மிகச்சிறந்த நிலையையடைந்து இன்ப வாழ்க்கை செலுத்திவர, எந்நேரமும் எந்த முயற்சிக்கும் நாட் பார்த்துக்கொண் டிருப்பவரான நம் இந்துமக்கள் எவ்வளவு தாழ்ந்த நிலையில் இருந்து துன்பவாழ்க்கையிற் கிடந்துழல்கின் றார்கள்! இத்துணைத் தாழ்ந்தநிலைமைக்கும் இத்துணைத்துன்ப வாழ்க்கைக்குங் காரணங், காலத்தில் விரைந்து செய்யவேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்யாது நம்மனோர் நல்லவேளை தீயவேளை பார்த்துக்கொண்டிருத்தலேயாகும். கோள்நூலில் மிக்க நம்பிச்

கையுடைய ஒருவர் தமது முகத்திலுந் தலையிலும் உள்ள மயி ரைச் சிரைத்துக்கொள்வதற்குக் கோள்நூலிற் சொல்லிய குற்றங்கள் அநுசாக நாளும் வேளையும் பார்த்துக்கொண்டிருப் பர்; அதற்கேற்ற நாளும் பொழுதும் வாய்ப்பதற்குச் சிலகால் மூன்று திங்களுஞ், சிலகால் நான்கு திங்களுஞ், சிலகால் ஆறு திங்களுஞ் செல்லும்; அதுகாறும் அவர் சிரைத்துக்கொள் ளாமலே கரடிபோல் முகத்திலுந் தலையிலும் மயிர் வளரவிட்டி ருப்பர்! அவரை அங்கிலையிற்காணும் அவர்தம் நண்பர்கள் பலர் பகடிசெய்வர்; சிலர் அறிவுகூறுவர்; எவர் ஏளனஞ்செய்தா லும், எவர் எதுசொன்னாலும், அவர் அவற்றைக் கருதார்; தாம் பிடித்தபடியே ஏற்றநாளும் பொழுதுங் கண்டே மயிர்சிரைப்பர்! இதனால் இவரடைந்த நன்மை யாது? ஒன்றுமேயில்லை. மயிர் களைந்து முகத்தையுந் தலையையுந் துப்புரவு செய்யாமையால்; அடுத்தடுத்து நோய்கொண்டு, காலம் முதிராமுன்னரே அவர் இறந்தொழிந்தார்!

இன்னும், இது நல்லநாள் இது நல்லவேளை, இது தீயநாள் இது தீயவேளை என்னுங் கோள்நூற் போலியறிவும், அதன் வழித்தான பொய்ந்நம்பிக்கையும் ஒருவர்க்கு ஏறிவிட்டால், அவர் வேறு வகையில் எத்துணைச்சிறந்த ஆராய்ச்சியுடையவரா யினுங், கோள்நூற் பொய்ம்மை நன்குணர்ந்தவராயினும் அவரை விட்டு அப்பொய்ந்நம்பிக்கை நீங்குவதேயில்லை. மொழியா ராய்ச்சியில் மிக வல்லுநரும், புராணகதையில் எள்ளளவும் நம்பிக்கையில்லாதவருங், கோள்நூலின் பொய்ம்மையுணர்ந்து அதனை வெறுப்பவருமான ஒரு பார்ப்பனப்பெரியாரைச், சற்றூர் சிலருடன் யாம் பார்க்கச்சென்றேம்; யாம் சென்றநாள் ஞாயிற் றுக்கிழமை, பொழுது பிற்பகல் நான்குமணி. யாங்கள் நேரே அவர்பாற்செல்லாமல், அவரது இல்லத்திற்கு அருகேயிருந்த மற்றொரு நண்பர் வீட்டிற் சிறிதுதங்கிப், பார்ப்பதற்கு இஃது ஏற்ற நேரந்தானா? என்று கேட்டுவர ஒருவரை அவர்பால் விடுத்தேம். விடுக்கப்பட்டவர் திரும்பிவந்து "இராகுகாலத் திற்கு முன்னே பார்க்கிறதானாற் பார்க்கலாம், இராகுகாலந் தொடங்கிவிட்டால் அது போனபிறகுதான் நம்மைப் பார்க்க வேண்டும்" என்று சாத்திரியார் சொல்லுகிறார் என்றார். அது

கேட்டு யாமும் எம்முடன் போந்தாரும் பெரிதும் இறும்பூ துற்று. இராகுகாலந் துவங்குதற்குக் கால்மணிநேரம் முன்னதாக வே சென்று அவரைக் கண்டேம். கண்டு "தாங்கள் இராகு காலத்தில் நம்பிக்கை வைத்திருப்பது எங்களுக்கு இறும்பூதா யிருக்கின்றது!" என, அச்சாத்திரியார் "அந்நம்பிக்கை பய னற்றதென யான் நன்றாய்த் தெரிந்திருந்தும், அதனை விலக்கக் கூடவில்லை!" என்று மொழிந்து நகைத்தார். இங்ஙனமாகக், கற்றுணர்ந்து தெளிந்த மேன்மக்கட்கே இப்போலிப் பொய்ந்நம் பிக்கைகளை விடுதல் இயலாதாயிற், கல்வியும் ஆராய்ச்சியும் இல்லாக் கீழ்மக்கட்கு இப்பொய்ந்நம்பிக்கைகள் ஏறிவிட்டால், அவர்கள் அவற்றைவிடுதல் இயலுமோ! ஆகையால், இப்பொய்க் கோள்நூல் நம்பிக்கைகளை மக்கள் உள்ளத்தில் ஏற்றிவிட்டுப், பின்னர் அவைகளைக் களைந்துவிட முயன்று, அம்முயற்சியிற் பாழ்படுதலைவிட, அவைகளை மக்கள் உள்ளத்தில் நுழைவியாமல் விடுதலே நன்றாமென்றுணர்ந்துகொள்க.

இன்னுங், கோள்நூல் நம்பிக்கையால் மக்கட்கு நேரும் பெருந்தீங்குகளும் பல. இதற்கு உண்மையாக நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சி யொன்றனை இங்கெடுத்துக்காட்டுவாம். ஒருகால் ஒரு செல்வர் கோள்நூல் வல்லான்ஒருவனை யழைத்துத் தமது வாழ்நாள் எல்லை அறிந்துசொல்லும்படி கேட்டார். அப்போது அவர்க்குச் சிறிதேறக்குறைய ஐம்பதாண்டுகள் இருக்கலாம். அக்கோள் நூலானும் அவரது கோள்நிலையை நன்காராய்ந்து பார்த்து, அவர்க்கிருந்த ஆண் பிள்ளைகள் பலருள் ஒருவனைச் சுட்டிக் காட்டி "அப்பையன் உயிரோடிருந்தால் நீர் ஆறுதிங்களில் மடிந்துபோவீர்! அவன் மடிந்துபோனால் நீர் எழுபதாண்டு வரையில் உயிரோடிருப்பீர்!" என்று சொல்லிப்போனான். இதனைக்கேட்ட அச்செல்வர் பெருந்திகில் கொண்டவராய். அக் கோள்நூலானாற் குறிப்பிடப்பட்ட தம் மகனைக் கொலைசெய்வ தற்குத் துணிவுகொண்டார். தமக்குச் செல்வம் மிகுதியாய் இருந்தமையால் அவர் அச்செல்வத்தின் துணைகொண்டு வல்ல மருத்துவர் ஒருவர்பால் உடனே கொல்லாது மெல்ல இரண் டொரு திங்களிற்கொல்லும் ஒரு நச்சுமருந்து வாங்கி, அதனை அப்பையனுக்கு உணவுப்பொருள்களில் மறைவாய் வைத்து

உட்செலுத்திவிட்டார். அந்நஞ்சு உள்ளறப்பெற்ற அப்பையனுஞ் சில நாளில் ஏதோ ஒருநோய் கொண்டான்போற் படுத்து, இரண்டு திங்களிலெல்லாம் இறந்துபட்டான். அவன் இறந்து பட்டபின், அவனுக்கு நஞ்சு ஊட்டிய அவன் தந்தையாகிய செல்வரும் இரண்டுதிங்களில் இறந்துபட்டார்! பாருங்கள்! அச் சிறுவன் மடிந்தானாயின் அவன்றந்தை எழுபதாண்டுகாறும் உயிரோடு இருப்பன் என்ற கோள்நூலான் சொல் எவ்வாறாயிற்று? படுபொய்யாய் முடிந்ததன்றோ? அது பொய்யானது மட்டுமா? அஃதோர் அருமைச் சிறுவனுயிரையும் மடித்ததன்றோ? இங்ஙனமே கோள்நூலார் சொற்களால் மக்கள் அடையுந் துன்பத்திற்கும் உயிர்க்கேட்டிற்கும் ஓர் அளவேயில்லை. ஆதலாற், கோள் நூலிலுங் கோள்நூலார் உரையிலும் வைக்கும் நம்பிக்கையினை விட்டொழித்தலே பெரிதும் வேண்டற்பாலதாகும் என்க.

இனி, நீள உயிர்வாழ்தலில் விருப்பம் உடையவர் முதுமையைப்பற்றியுஞ் சாவைப்பற்றியும் நிகழும் நினைவுகளையும் எண்ணங்களையும் அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும். இன்றியமையாது தெரிவிக்கவேண்டியிருந்தாலல்லாமல் ஒருவர் தமது வாழ்நாள் (வயது) இவ்வளவாயிற்றென்று தெரிவித்தலும் ஆகாது, அதனை நினைத்தலும் ஆகாது, அதனையெண்ணி மனங்கலங்குதலும் ஆகாது. ஆனல், மக்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் அளவளாவிப்பேச நேருங் காலங்களிலெல்லாம் ஒருவரது வாழ்நாட் கழிவை மற்றவர் உசாவித் தெரிந்துகொள்கின்றனர். தெரிந்துகொண்டவுடனே "உங்கட்கும் இவ்வளவுநாட் கழிந்தது, நமக்கும் இவ்வளவுநாட் கழிந்தது, இனிச் சிறிதுகாலந்தான் இருக்கப்போகின்றோம், கூற்றுவன் எந்த நேரத்தில் வந்து நம்துயிரைக் கொண்டுபோவானே அறிகிலம்" என்றெல்லாம் பேசி நெஞ்சம் நெகிழ்கின்றனர். இவ்வாறு உணர்ச்சியோடு உரையாடுதலினாலேயே உயிரும் உடம்புஞ் சுருசுருப்பு இழந்து, அதனல் வளர்ச்சியும் வலிவுங்குன்றி, வாழ்நாள் முதிராமுன்னரே பெரும்பாலார் மாய்ந்துபோகின்றனர். நூறாண்டுகளும் அதற்குமேலும் உயிர் வாழ்வார் பற்பலரை ஆங்காங்கு நேரே கண்டுவைத்தும், அவர்களிற் பலர் திண்ணியயாக்கையும் விழுமிய அறிவும் உடையராய் நன்கு வாழ்தலைக் கண்கூடாய்த் தெரிந்துவைத்தும், ஐம்பது

அல்லது அறுபது அல்லது எழுபது ஆண்டுகள் ஆனவுடனே நமக்கு வாழ்நாள் எல்லை நெருங்கிவிட்டதென நினைந்து நெஞ்சம் புண்ணுறுதல் எத்துணை அறியாமை! இறைவன் நமக்குத் தந்த உடம்பைப் பாதுகாத்து, அதனால் அறிவையும் அன்பையும் வளர்த்து, இறைவனை நெஞ்சுருக நினைந்து, அடியார்க்கு இனியராய் ஒழுகுதலே நமக்குக்கடனாவதன்றிச், சாநாளும் வாழ்நாளும் நினைந்து கவலைப்பட்டு விரைந்துமாளல் கடனாமோ? கூற்றுவன் வரும்போதுவருக; அவனை எதிர்பார்ப்பதும் அவனுக்கு ஓலைவிட்டு அழைப்பதும் ஏன்? மார்க்கண்டர் தமக்கு ஊழ்வினையால் நேர்ந்த சிறுவாழ்நாளையும் இறைவனருளாற் பெருவாழ்நாளாகச் செய்துகொள்ளவில்லையா? இவ்வரலாற்றினை எல்லாரும் நன்குணர்ந்திருந்தும், இறைவன்றன் அருட்டுணையில் நம்பிக்கையின்றிக், கூற்றுவன்றுணையை நாடுதல் அறிவுடைமையாமோ? ஆதலால், இறைவனது திருவருள்வலத்தாற் கிடைத்த இவ்வரிய மக்களுடம்பை நன்குபேணி, அதன் வாழ்நாளை அவன்றுணையாற் பெருகச்செய்தலிலேயே அறிஞர்க்கு நினைவும் முயற்சியும் இருக்கவேண்டுமேயல்லாமல், அதற்குமாறான முறையில் அவ்விரண்டையும் புகுத்தி வருந்துதல் ஆகாதென்க.

அற்றேல், யாக்கை நிலையாமை, இளமை நிலையாமை முதலியவைகளை நம்முடைய ‘திருக்குறள்’ முதலான அறநூல்கள் வலியுறுத்திப்பேசுதல் என்னையென்றால்; மக்கள் பெரும்பாலும் தமது நலத்தின்பொருட்டுத் தீயவைகளைச் செய்பவர்களா யிருக்கின்றார்கள்; தாம் மட்டுமே என்றும் நிலையாக இருப்பதாக் நினைந்து பிறர்க்குத் தீங்கிழைப்பதில் முனைந்து நிற்கின்றார்கள்; இவ்வாறு பிழையான உணர்ச்சியுடன் தீயவைகளைச் செய்தலால், அத்தீயவைகள் அவரையே தாக்கி இளமைப் பருவத்திலேயே அவர்களை உயிர்மாளச் செய்கின்றன.. யாங்ஙனமெனிற் காட்டுதும்; ஒருவன் தான் எப்போதுமே இவ்வுலகத்தில் உயிர்வாழப் போவதாக நினைந்து, தனது நீண்ட வாழ்க்கைக்கு வேண்டியவளவு தன்பாற் பொருள் இல்லாமையால், மிகுந்த செல்வமுடைய வேறொருவனது பொருளைக் கவர்ந்துகொள்ள எண்ணி முயல்கின்றான்; அங்ஙனம் முயல்பவன் பிறவியிலேயே கொடிய குணங்கள் நிறைந்தவனா யிருப்பின், அச்செல்வ னுடைய

பொருளைக் களவுசெய்யவோ, அல்லது அவனைக் கொன்று அதனைக் கைக்கொள்ளவோ முயல்கின்றான். அத்துணைக்கொடிய குணங்கள் இல்லாதவனைப், சுரவும் அதற்கேற்ற தீய அறிவுந் தீய முயற்சியும் வாய்ந்தவனாயிருப்பின், அழிவழக்கு ஆடியும்பொய்ம் முறிகள் புனைந்துகட்டியும் அச்செல்வனது பொருளைக் கவர்ந்து கொள்ள முனைகின்றான். இவ்விருவகைத் தீநெறியில் எதன்பாற் புகுந்து முயலினும், அவனுடைய தீய நினைவும் முயற்சியும் அவனுக்கு இடையறா அச்சத்தினையுங் கவலையையுங் கொடுந்துன்பத்தையுந் தராநிற்கும்; இவற்றால் இவன் நோய்வாய்ப்பட்டு விரைவில் மாளுதல் திண்ணம்; அல்லது இவனால் துன்புறுத்தப்படுஞ் செல்வன் இவன்மேற் செற்றங்கொண்டு இவனுயிரை மாய்த்தலுங்கூடும். ஆகவே, தீயநினைவுந் தீயமுயற்சியும் உடையார் தாம் நிலையாக இருப்பதாக நினைந்துசெய்த தீமைகளே அவரை நிலையின்றி விரைவில் அழியச்செய்தலால், அவர் தமது யாக்கை நிலையாமையினை நினைந்து பார்த்துத் தீதின்றி யொழுகவேண்டுமென்றற்கு, நம் அறநூல்கள் அங்ஙனம் நிலையாமையினை வற்புறுத்துரைக்கலாயின.

''தீயவை தீய பயத்தலால் தீயவை
தீயினும் அஞ்சப்படும்'' என்னுந் திருக்குறள் இவ்வுண்மையினையே நன்குபுலப்படுத்தல் காண்க. அறநூல்கள் கூறியவைகளைக் கருத்தில்வைத்து நடப்பவர்கள் நல்லராய் நீண்டகாலம் நன்கு உயிர்வாழ்வராகலின், அந்நூல்களிற் சொல்லிய நிலையாமை வாழ்க்கை நிலைபேற்றிற்கே இடனாய் நிற்றல் நுனித்தறிந்துகொள்க. ஆகவே, தீயவைகளைச் செய்யாது உயிர்வாழ்க்கையினை நீளச்செய்வதற்கு மட்டுமே, யாக்கைநிலையாமை இளமை நிலையாமை முதலியவைகளை நினைக்கவேண்டுமேயல்லாமல், வேறு வீணாக எந்நேரமும் நிலையாமையினை நினைந்து நெஞ்சங்கலங்கி அறிவும் முயற்சியுங் குன்றி நிலையழிதல் ஆகாதென்றறிதல் வேண்டும்.

மேற்கூறியதுகொண்டு, வாழ்நாள் முதிர்வினையும் முடிவினையும் நினைவுக்குக் கொண்டுவரும் எத்தகைய நிகழ்ச்சியினையுந் தம்மாலானமட்டும் விலக்கி யொழுகுதல் அறிஞர்க்குக் கடமையாதல் தெற்றென விளங்காநிற்கும். எனவே, பிறந்தநாட்

கொண்டாட்டமும் அறுபதாம் ஆண்டுவிழாவும் விரும்பற்பாலன அல்லவென்றறிந்துகொள்க. ஏனென்றால், ஒவ்வோர் ஆண்டினுந் தாம் பிறந்தநாளைக் கொண்டாடும்போது, அதனைக் கொண்டாடுவார்க்கு இவ்வளவு வாழ்நாட் கழிந்துபோயிற்று என்னும் உணர்ச்சி வலிவுபெற்று வேரூன்றுவதுடன், அக்கொண்டாட்டத்திற்கு வருவாரெல்லார்க்கும் அவரது வாழ்நாட்கழிவைப் பற்றிய உணர்ச்சியும் ஒருமுகமாய் ஒத்துத்தோன்றி, அவ்வுணர்ச்சியால் முன்னமே பிளவுபட்டு நிற்கும் அவரதுள்ளத்தின் அப்பிளவூடு நுழைந்து வீசி ஆண்டுள்ள வேறு சில நன்னினைவுகளையும் வேரொடு பிடுங்கி அழித்துவிடா நிற்கும். அவ்வாறாதல் எதனாலெனின், ஒருவர் ஒரு நல்நினைவையோ தீநினைவையோ நினைந்து நிற்கையில், அவருடன் வந்து சேர்வாரும் அவர் கொண்ட நினைவையே தாமுங்கொண்டு அதற்கொத்து மொழிகுவராயின், அந்நினைவுகொண்டார்க்கு அது முன்னையினும் நூறுமடங்கு ஆயிரமடங்கு மிகுதியாய்ப் பெருகி, அவரதுள்ளத்தில் வேறு நினைவு எதுமே நிலைபெறுதற்கு இடமில்லாமல் அதனை முழுதுங் கவர்ந்துகொள்ளுதலை நாம் வழக்கத்திற் கண்டுவருகின்றேமாகலின் என்பது. ஒருவன் மற்றொருவன்மேற் சினங்கொண்டிருக்கும்போது, அவனுடன் வந்துசேர்ந்த வேறொருவன் அவனது சினந் தணிதற்கு வேண்டுவன செய்யாமல், அவன் சினந்தவன்மேற் றானுஞ் சினந்து பேசுவனாயின், அம்முன்னையோன் கொண்ட சினம் பின்னும் பின்னும் பெருகிப் பெருந் தீங்குபயத்தலைக் காணாதார் யார்? அறஞ்செய்யும் நினைவுடையானுக்கு அவ் அறநினைவேயுடையாரது சேர்க்கை அவ் அறநினைவினை மிகுதிப்படுத்தி அவனை அறஞ்செய்யுமாறு தூண்டுதலும், மற்று அறத்திற்கு மாறான மறநினைவுடையாரது சேர்க்கை அவன் கொண்ட அறநினைவினைப் பைபப்பைய மாற்றி மாய்த்தலுங் கண்கூடாய் நிகழ்தல்போலப், பிறந்தநாட் கொண்டாட்டத்திற்கும் அறுபதாம் ஆண்டுவிழாவிற்கும் வருவாரது நினைவும் அவற்றைக் கொண்டாடுவார் நினைவுடன் ஒருங்குசேர்ந்து அவர்க்கு வாழ்நாட் குறுக்கத்தினை உண்டுபண்ணுமெனவும், மற்று அவைதம்மைக் கொண்டாடாமல் இளைய நினைவோடு உயிர்வாழ்வாருந் தம்மோடொத்த நினைவுடையாரோடு அல்லாமல் முதுமையினை

யுஞ் சாக்காட்டினையும் பேசுவாரோடு உறவாடின் அவரும் அந் நினைவுகளைந்து அதற்கு மாறான அவ் இருநினைவாற் பற்றப்படுவ ரெனவும் உணர்ந்துகொள்க.

இங்ஙனமே, மிகவுந் துயரமான கதைகள் நாடகங்கள் காப்பியங்கள் முதலியவைகளை அடுத்தடுத்துப் பயிலுதலும், அவற்றிற் கூறப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பலகால் நினைவுக்குக் கொண்டுவருதலும் ஆகா. சுணையான உணர்வு இல்லாதவர்கள் இவைகளை எத்தனைகால் திருப்பித்திருப்பிப் பயின்றாலும், அத னால் அவர்க்குத் தீங்கு வராது; மற்றுச் சுணையுள்ளவர்கள் அவை தம்மை அடுத்தடுத்துப் பயின்றாலோ, அவரது உள்ளம் அவற்றில் நுவலப்பட்ட துயர நிகழ்ச்சிகளாற் பற்றப்பட்டு நிலைகலங்கி நோய்க்கும் வாழ்நாட் சுருக்கத்திற்கும் இடஞ்செய்யும். ஏனெ னிற், சுணையுள்ளவர்கள் சிறிது நன்று வந்தாலுஞ் சிறிது தீதுவந் தாலும் அவைதம்மை மிகப் பெரிய அளவினவாகக் கருதி இன்ப துன்பங்களை எய்துவர்; மற்றுச், சுணையில்லா மழுங்கிய உணர்வி னரோ மலையளவாக வந்த நலந்தீங்குகளையுங் கடுகளவாகவே கருதாநிற்பாராகலின், அவர் அவற்றின் அளவுக்குத் தக்கபடி இன்பதுன்பங்களை அடையமாட்டுவாரல்லர். ஆதலால், உணர் வின் சுணை மிகுதியாயுள்ளவர்கள் துயர நிகழ்ச்சிகளை நன் கெடுத்து நுவலும் நூல்களைப் பயிலுங்கால், அந்நிகழ்ச்சிகள் தமக்கு வந்தனபோற் கருதும்அளவு செல்லாமல், தம்மை அவற் றிற்குப் புறம்பாக நிறுத்திப் பயின்று பின்னர் வேறு இனிய நிகழ்ச்சிகளை நுவலும் நூற்பொருள்களில் தமது நினைவைப் பதித் தற்குப் பழகிக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும்.

இன்னுந், தம் உறவினரில் இறந்துபட்டார்க்குச் சவச்சடங்கு செய்தற்பொருட்டும், அவர்தம் பெற்றார் உற்றார்க்கு ஆறுதல் மொழிதற்பொருட்டுஞ் செல்வோர், அங்குள்ள ஆற்றாநிகழ்ச் சியைக் கண்டு நெஞ்சங்கரைந்து கண்ணீர் உகுத்து அழுதல் இயற்கையே யாயினும், அது தமதுள்ளத்திற் பதிந்திருந்து தமக் குத் தீதுசெய்யும் அளவு இடங்கொடுத்து விடுதல் ஆகாது. சாவு நிகழ்ந்த இல்லங்களில் உள்ள தமிழ் மாதர்கள் ஆண்டுக்கணக் காக ஒப்பாரி சொல்லி அழும் அறக்கொடிய பழக்கத்தை இன் னும்விடாமற் கைப்பற்றி நடந்தபடியாய் இருக்கின்றார்கள்! இம்

மாதர்கள் தாம் கெடுவதல்லாமலுந், தம்மைச் சூழ வுள்ள தம்பிள்ளைகள் கணவர் உடன்பிறந்தார் பெற்றார் உற்றார் உறவினர் நண்பர் அயலார் முதலான அனைவருடைய உள்ளங்களையும் நிலை கலக்கி, அவற்றுள் தாங்கொண்ட துயரநினைவை ஆழ இருத்தி, அவற்றை அடிப்படையிலேயே நஞ்சாக்கிவிடுகின்றனர். இவ்வளவு பெருந்தீங்குக்கு இடமான ஒப்பாரி சொல்லி யழுதலைத் தம் மாதர் விடாப்பிடியாய்ச் செய்து வரவும், அதனை நிறுத்தமாட்டாமல் அதற்கு நீள இடங்கொடுத்துவரும் நம் ஆண்மக்களின் ஆண்மையும் அறிவும் என்னே! என்னே! இத்தீய பழக்கஞ் சிறிதும் இல்லாத கிறித்துவர் துலுக்கர் முதலான மக்களின் மாதர்கள் இறந்துபட்ட தம்மவர்பால் அன்பில்லாதவர்களா? அம்மாதரில் எத்தனையோபேர் இறந்துபட்ட தம்மவரை நினைந்து நீரா யுருகி நெஞ்சங்கலங்கவில்லையா? அவர்களெல்லாம் இங்ஙனம் ஒப்பாரிவைத்தழுது ஊராரையெல்லாம் உடன்கலங்கவா செய்கின்றனர்? ஒருவர் தாம் கொண்ட துயரத்தைத் தம்மளவிலே வைத்துக்கொள்ளாமல் ஏனையோரையும் அதனிற் படுப்பிப்பது கொடிது! கொடிது! அறிவும் நாகரிகமும் வளர்ந்து சுடராநின்ற இக்காலத்தில் ஏனை நாகரிகமக்களைப் பார்த்தாவது தமிழ்மாதர் ஒப்பாரி சொல்லி யழும் மிக இழிந்த கொடிய பழக்கத்தை உடனே விடக்கடவராக! அவர்க்குரிய ஆண்பாலாரும் அவர் அது செய்யாவாறு தடுத்துத் தமக்கு ஆண்மையும் அறிவும் சிறியவாயினும் உண்டென்பதைக் காட்டுவாராக!

இனி, ஆண்பாலார் தாம் நீண்டகாலம் உயிரோடிருந்து வாழல்வேண்டுமென்று நினைந்து நடத்தல்போலத், தம்மைச் சேர்ந்த பெண்பாலாரும் அங்ஙனமே நீள இருந்து உயிர்வாழல் வேண்டுமென்று நினைக்கின்றாரில்லை. பெண்மக்களெல்லாரும் ஆண்பாலாரின் வசதிக்காக ஏற்பட்டவர்களேயென்றுங், கணவரை யிழந்த மகளிர் உயிரோடிருத்தலிற் பயனில்லையென்றும் எண்ணி நம்நாட்டவர் கணவரையிழந்த மகளிரை உடன்கட்டை ஏற்றுவித்து ஐயோ! உயிரோடு எரித்துச் சாம்பராக்கிவந்தார்கள்! இக்கொடிய வழக்கம் இத்தென்னாட்டைவிட வடநாட்டில் மிகுதியாய்ப் பரவியிருந்தது! ஆண்டு ஒன்றுக்கு இவ்வாறு உயிரோடு வைத்து எரிக்கப்பட்ட பெண்பாலார் தொகை வங்காளத்தில்

மட்டும் எண்ணூறுக்குமேலாகும் என்று கணக்கெடுத்திருக்கின றார்கள்*. இக்கொடிய வழக்கத்தைக் கி.பி. ௧௮௨௯-ஆம் ஆண்டு செய்த சட்டத்தின் வாயிலாக நிறுத்திய அருட்பெருந்தகையார் உவில்லியம் பெண்டிங்கு என்னும் நம் இந்திய அரசின் தலைவரேயாவர். இறந்தொழிந்த கணவருடன் அவர்தம் மனைவியரை உயிரோடு வைத்தெரிக்குங் கொடிய வழக்கம் வடநாட்டில் மிகுதியாய்ப் பரவியிருந்ததனாலேதான், அந்நாட்டில் எங்கே பார்த்தாலும் வேசிமார் தொகைதொகையாய்க் காணப்படுகின்றனர். யாம் வடநாடு சென்றிருந்தஞான்று, வேசிமார் தொகை அங்கு மிகுந்திருப்பதன் காரணம் என்னென்று எம் நண்பரை வினவியபோது, தம் கணவர் சிறிது நோயாய்ப்படுத்தாலும் "அவர் எங்கே இறந்துபடுவரோ! இறந்துபட்டால் எம்மையும் அவரொடு தீயில் உடன்வைத்துக் கொளுத்திவிடுவரே"! என அஞ்சி, அஞ்ஞான்றிருந்தமாதரில் எண்ணிறந்தார் தமது இல்லத்தைவிட்டு வெளியேறி வேசித்தொழிலை மேற்கொண்டனர்; உடன்கட்டை ஏற்றுவிக்கும் வழக்கம் நின்றபிறகுங் கணவரை இழந்த மகளிரை அவர்தம் இனத்தவர் அளவுபடாத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவருதலால் அத்துன்பத்தைப் பொறுக்கமுடியாமலே கைம்பெண்களிற் பலருந் தத்தம் இல்லங்களைவிட்டு வெளியேறி இன்னும் வேசித்தொழிலை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்; இக்காரணம்பற்றித்தான் வேசிமார்தொகை வடநாட்டில் மிகுதிப்பட்டிருக்கின்றது என அவர் எமக்கு விடை கூறினர். ஏதொரு குற்றமும் இல்லா இத்தனை அருமைப் பெண்மக்களும் வேசித்தொழிலை மேற்கொள்ளுமாறு துன்புறுத்தும் இரக்கமற்ற வன்னெஞ்சர்களான ஆடவர் இருக்கும் வரையில் இந்நாடு மேல்நிலைக்குவருமோ! நன்கு நினைந்து பார்மின்கள்; அறிஞர்களே!

வடநாட்டவர்நிலை அங்ஙனம் ஒழியத், தென்னாட்டவர்நிலை எத்தகையதென்பதும் அறியற்பாற்று. வடநாட்டவராயினுங் கணவரை யிழந்த மகளிரை உடன்கட்டை ஏற்றுவித்துக் கொளுத்தினர். அது நினைத்தற்குஞ் சொல்லுதற்கும் அரிய கொடுந் துன்பமேயாயினும், பலநாட்டுன்பம் ஒருநாளொடு

---

* See Vincent Smith's The Oxford Student's History of India, 1913, p. 211.

முடிந்துபோயதாகும். மற்றுத், தென்னாட்டவரோ கைம்பெண்களை உயிரோடு வைத்து அவரது வாழ்நாள் முடியும் மட்டும் அவரைத் துன்புறுத்திவருங் கொடுஞ்செயல் நினைக்குந்தோறும் நெஞ்சத்தைத் திகில் கொள்ளச் செய்கின்றது! கணவரை யிழந்த மகளிரை உடனே தலை மொட்டையடித்து வெள்ளைப் புடைவை உடுப்பிக்கின்றனர்! இப்போது சிலர் மிகுந்த இரக்கத்துடன் தலைமயிரைச் சிரையாமலே வெள்ளைப் புடைவை உடுப்பிக்கின்றனர்! சிலநாள் வரையில் அவர்க்கு உணவு கொடாமல், வெறுந் தண்ணீரும் இரண்டொரு வாழைப்பழமுமே அருந்தக் கொடுக்கின்றனர்! வீட்டினுள்ளும் எங்குஞ் செல்லவொட்டாமல் ஓர் இருட்டறையில் வெறுந்தரையிலேயே அவரைக் குப்புறப் படுக்க வைக்கின்றனர்! அக்கைம்பெண்கள் அவிழ்ந்தமயிரையும் எடுத்து முடிக்கலாகாது! கட்டின துணியையும் அவிழ்த்துக் கட்டலாகாது! எவர் இழவு கொண்டாடவந்தாலும் அவரோடெல்லாம் அவர் ஒப்பாரிவைத்து நெடுநேரம் அழுது தீரவேண்டும்! இங்ஙனம் பலநாட்கழிந்தபின் உப்பிலாச் சோறும் வேளைக்கீரையும் ஒருநாளைக்கு ஒரேமுறையாக உச்சிப்போதில் மட்டும் அவ்வேழைப் பெண்கள் உண்ணுமாறு செய்கின்றனர்! இங்ஙனம் பல்லாண்டுகள் கழியும்வரையில் இருட்டறையிற் கூந்தலைவிரித்த வண்ணமாய் இருந்து ஒப்பாரிசொல்லி யழுது, பட்டினியும் பசியுமாய்க் கிடந்து, நம் அருமைப் பெண்மணிகள் துயர்க்கடலுள் அழுந்தி மடிந்து மாயவேண்டுமேயன்றி அவர்க்கு வேறு வழி கிடையவே கிடையாது! இவ்வளவுக்குந் தப்பிப்பிழைத்தாலும், அவர்கள் பத்தாண்டு பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வரையில் வெளியே வரலாகாது! எந்த மங்கலவினை நடந்தாலும் அவ்விரங்கத்தக்க பெண்கள் அதற்குவரலாகாது! எவர் எதிரே அவர் வந்தாலும் அது தீயகுறியாம்! எவர் வெளியே செல்லும்போது அவர் குறுக்கிட்டாலும் வெளியே சென்றவர் நினைத்தவினை நன்றாய் முடியாதாம்! நாட்டில் ஒருவர் ஒருவனைச் சினந்து திட்டும்போதும், "அடே மொட்டை, அறுதலி, கைம்மை" என்று கைம்பெண் நிலையைச் சொல்லியே திட்டுகிறார். இதனை எண்ணிப் பார்க்குங்கால், இத் தமிழ்நாட்டவர் தம் பெண்மக்களை எவ்வளவு இரக்கமில்லாக் கொடிய வன்னெஞ்சத்தொடு நடத்துகிறாரென்பது புலப்

படவில்லையா? எல்லாம் வல்ல இறைவன் ஆணைப்போலவே பெண்ணையும் படைத்திருக்க, இவ்வுலகத்தில் அவனருளால் வழங்கப்பட்ட எல்லாஉரிமைகளையும் பெற்று அறிவைவளர்த்து இன்பத்தை எய்துதற்கு ஆணைப்போலவே பெண்ணும் ஒத்தநிலையிலிருக்க, ஆண்பாலார்மட்டுந் தமக்குள்ள கொடுங்குணத்தாலும் உடல் உரத்தாலும் அவ்வுரிமைகள் எல்லாவற்றையுந் தாம்மட்டுமே கைப்பற்றிக்கொண்டு, எனைப் பெண்பாலார்க்கு அவற்றுள் ஒரு தினைத்தனையுங்கொடாமல், ஆடுமாடு முதலான விலங்கினங்களினுங் கடைப்பட்ட நிலைமையில் வைத்து அவர்களை நீளத் துன்புறுத்திவரின், அஃது இறைவன் திருவுளத்திற்கு அடுக்குமோ! இவர்களின் இத்தீச்செயலைத் துடைத்து, நம் அருமைப் பெண்மணிகளுக்கு எல்லா உரிமைகளையும் வழங்குதற்பொருட்டன்றோ எல்லா இரக்கமும்உடைய ஆண்டவன், இந்நாட்டுக்கு அருள்மிகுந்த ஆங்கில அரசைத் தந்திருக்கின்றான்!

பெண்பாலாரை இங்ஙனந் துன்புறுத்திவரும் ஆடவர் தமது வசதியையுந் தமது அவாவையும் எந்த வகையிலாவது மட்டுப்படுத்தி வருகின்றார்களாவென்றாற், சிறிதுமேயில்லை. இறந்துபோன தம் மனைவியைச் சுடுகாட்டிற் கொண்டுபோய் வைத்துக் கொளுத்துகின்ற துயர்மிகுந்த நேரத்திலேயே தமக்கு வேறொரு பெண்ணைப்பார்த்து மணம்முடிக்கவேண்டிய செய்தியை ஆண்டுக் குழுமிய தம் உறவினர் நண்பருடன் பேசி முடிவுகட்டுகின்றனர்! அதற்கு அவர்தம் உறவினர் நண்பர்களும் இசைந்து பேசுகின்றனர்! ஆ! இவ்வாண்மக்கள் எல்லார்க்கும் எவ்வளவு இரக்கமான நெஞ்சம்! எவ்வளவு சிறந்த எண்ணம்! இத்தகைய கருங்கற்கள் இருக்கும் இடத்தை நாடென்று சொல்வதா! கரிந்த பாலைவெளியென்பதா! நன்றாக உணர்ந்து நினைந்து பார்மின்கள்!

ஆண்பாலார் இவ்விரக்கமற்ற கொடிய நிலையைவிட்டுத், தாம் துன்பத்திற்கு அஞ்சுதலும் இன்பத்திற்கு மிஞ்சுதலும் போலவே, தம்மைப்போல் ஆறறிவுடைய மக்கட்பிறப்பினரான பெண்பாலாரும் இருப்பரென நன்குணர்ந்து பார்த்து, இரக்கமும் உண்மையன்பும் உடையராய்த், தம்பெண்மக்கள் எல்லாரையும் அறிவிலும் அன்பிலும் இன்பத்திலும் இனிதுவாழச்செய்தாலல்லாமல், அவருந்தாமும் நீண்டகாலம் நன்கு உயிர்வாழ்தல்

இயலாதென்பது திண்ணம். ஏனென்றால், இல்லத்தைத் திருமகட்கும் கலைமகட்கும் விளையாடும் இடமாகச் செய்பவல்லுநருந், தம்மக்களை அறிவிலும் நன்னடையிலும் மேமேலோங்கச் செய்தற்கு முதற்பெருங் காரணருந், தங்கொழுநரையும் பெற்றாரையும் உடன்பிறந்தாரையும் உற்றாரையும் அடுத்தாரையும் எல்லாம் மிடியுங் கவலையுமில்லாப் பேரின்ப வாழ்க்கையில் வாழவைக்குந் திறத்தினரும் ஆன நம் அருமைப் பெண்மணிகள் தாம் அறிவொளியும் இன்பமணமும் உடையராய் இருந்தாலன்றோ, அவர்களிருக்கும் இல்லமும் அவ்வறிவொளி திகழ்ந்து இன்பமணங்கமழ்ந்து துலங்காநிற்கும்? அவர்கள் மனம் மடிந்து உள்ளம் இருளடைந்து அழுதகண்ணுஞ் சிந்தியமூக்குமாய் எந்நேரமுந் துன்பத்திற் கிடந்து உழன்றவண்ணமாய் இருப்பர்களாயின் அவர்களிருக்குமிடத்தில் திருமகளாவது கலைமகளாவது தலைக்காட்டுவளா? அவ்விடம் பெருந்துன்பம் நிறைந்த பாழிடமாகி அங்குள்ளார் அனைவரையும் பாழாக்கிவிடுமன்றோ? எவரெவர் எந்தெந்த எண்ணமும் எந்தெந்த நினைவும் உடையராயிருக்கின்றனரோ, அவரவர் இருக்கும் இடமும் புழங்கும் பொருள்களும் அவரவர்தம் எண்ணமும் நினைவும் பதியப்பெற்றனவா யிருக்குமென்று இஞ்ஞான்றை **எண்ணப்பதிவுநூலார்** (Psychometrists) நன்காராய்ந்து கூறுகின்றனர். நல்லெண்ணமுந் தூய இன்பவாழ்க்கையும் உடையார் இருக்குமிடத்தையும் அவர் புழங்கிய பண்டங்களையும் போய்ப்பார்க்கவர்களுக்கு நல்லெண்ணமுந் தூய இன்பவுணர்ச்சியும் அவரறியாமலே அவரதுள்ளத்தில் எழாநிற்கும். அவ்வாறின்றித் தீயவெண்ணமுந் துன்பவாழ்க்கையும் உடையாரிருந்த இடத்தையும் அவர் கையாண்ட பண்டங்களையும் பார்த்தவர்க்குந் தொட்டவர்க்கும் அவரையறியாமலே தீய நினைவுந் துன்பமும் உண்டாகாநிற்கும். இதற்கு உண்மையாக நிகழ்ந்ததொன்று காட்டுவாம். ஓர் ஊரில் ஒரு நல்லவர் தமது குடும்பத்துடன் வெளிப்பார்வைக்கு நன்றாயிருந்த ஓர் இல்லத்தை வாடகைக்குப் பிடித்து அதிற்போய்க் குடியிருந்தார். அவ்வில்லிற் குடிப்புகுந்த நாண்முதல், இதற்குமுன் அவருள்ளத்தில் தோன்றாத ஒரு கொடிய எண்ணம் அடுத்தடுத்துத் தோன்றுவதாயிற்று. அவ்வெண்ணம் யாதென்றால், எவரையேனுங் கொலை

செய்ப வேண்டுமென்பதேயாம். அவர் இயற்கையிலேயே நல்லவராகையால், அத்தகையதொரு கொடுநினைவு தமதுள்ளத்திற் புதிதாக அடுத்தடுத்துத் தோன்றுவதென்னையென்று ஆராயத்தலைப்பட்டார். தாம் எவ்வளவோ ஆராய்ந்துந் தமக்கு அதன் காரணம் புலப்பட்டிலது. அதன்மேல் தம்பால் வரும் நண்பர்கட்கெல்லாம் அதனைச்சொல்லி அவரது கருத்தை உசாவிவந்தார். அவருள்ளும் எவரும் அதனை அறிந்துசொல்லக் கூடவில்லை. கடைசியாகத் தம்பால்வந்த ஒரு முதியவருக்கு அதனைத் தெரிவிக்க, அவர் "ஐயா, தாங்கள் குடிவந்திருக்கும் இவ்வீட்டின் வரலாற்றைத் தாங்கள் அறியீர்கள். அண்டை அயலிலுள்ளவர்களும் இளைஞர்கள் ஆதலால் அவரும் அறியார். இவ்வீட்டில் நெடுநாட்குமுன் இருந்த ஒரு கொடியவன் மற்றொருவனைக் கொலைசெய்துவிட்டான். கொலைசெய்தவன் பின்னர் அறமன்றத்தாரால் தூக்கிடப்பட்டான். அத்தீய நிகழ்ச்சிக்குப் பின் நெடுங்காலம் வரையில் இதில் எவருங் குடிப்புகாமலேயிருந்தனர். பின்னர் அது மறக்கப்பட்டபின் குடிப்புகுந்தவர்களும் இதில் நிலைப்பதில்லை. தாங்கள் இவ்வரலாறு அறியாமையால் இதிற் குடிப்புகுந்தீர்கள். இப்போது தாங்கள் தங்கள் உள்ளத்திற் புதிது உண்டாகுந் தீய வெண்ணத்தின் காரணம் இன்னதென்று தெரிந்துகொண்டிருப்பீர்களென்று நம்புகின்றேன்" என மொழிந்துபோயினர். அச்செய்தி கேட்ட அந் நல்லவரும் அவ்வீட்டைவிட்டு வேறோரிடத்திற் குடிப்போக, அத் தீயவெண்ணமும் அவருள்ளத்திற் றோன்றுதொழிந்தது. இவ்வெண்ணப்பதிவின் உண்மைகளைப்பற்றி **மனிதவசியம்** என்னும் நூலில் விரித்துப் பேசியிருக்கின்றேம்; ஆண்டவைகளைக் காண்க.

ஆகவே, மக்கட்பிறப்பினரில் ஒரு பாதியினரான பெண்பாலாரை அறிவில்லாத மடையர்களாக்கிவைத்து, அவர்களை ஆற்றொணாத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவந்தால், அவர்களது உதவியால் உயிர்வாழவேண்டிய மற்றைப்பாதியினரான ஆண்பாலார்கள்கு உயிர்வாழ்தல் இயலுமோ? அப்பெண்பாலார்பால் உள்ள அறியாமையுந் துன்பமும் அறிந்தும் அறியாமலும் ஆண்பாலாரையும்பற்றி அவர்களை அழித்துவருத மல்லவோ? பெண்பாலா

ரைத் துன்புறுத்தி மடித்துவருதலின் பயனாகவே ஆண்பாலாரும் ஆண்டுமுதிரா முன்னரே மடிந்து மண்ணாய்ப் போகின்றனர்! இந்நாட்டின்கண் ஆண்டு ஒன்றில் மடிந்துபோகும் ஆண் பெண்பாலாரின் தொகையையும், அவர் ஒவ்வொருவரும் உயிரோடிருந்த ஆண்டின் தொகையையுங் கணக்கெடுத்துப், பின்னையதை முன்னையதால் வகுத்துப்பார்க்க, இந்நாட்டில் உள்ளார் உயிர்வாழுங்காலந் தலைக்கு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளாகவே தேறுகின்றன! இவ்விந்திய நாட்டுக்குப் புறம்பேயுள்ள அயல் நாடுகளில் உள்ளார் உயிர்வாழுங்கால எல்லை ஐம்பது ஆண்டு முதல் எண்பது ஆண்டுகள் வரையில் தலைக்குத்தேறுகின்றனவென்றுங் கணக்கெடுத்திருக்கின்றார்கள். பாருங்கள்! தலைக்கு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளே உயிரோடிருக்கும் நம் நாட்டவரின் அறிவில்லாமிடிப்பட்ட வாழ்க்கைக்குந், தலைக்கு ஐம்பதுக்கு மேல் எண்பதுவரையில் நன்கு உயிர்வாழும் அயல்நாட்டவரின் அறிவுமிக்க இன்பவாழ்க்கைக்கும் எவ்வளவு வேற்றுமை! இறைவன் இம்மக்கள் யாக்கையின் வாழ்க்கைக்கு வகுத்த கால எல்லை நூற்றிருபது ஆண்டுகளாகும். இயற்கையை யொத்து நடக்கும் அறிவும், எல்லா உயிர்கள்மாட்டும் அன்பாய் நடக்கும் இன்ப வாழ்க்கையும் உடையார் எதொருவருத்தமும் இன்றியே நூற்றிருபது ஆண்டு நன்கு உயிர்வாழலாம். ஆனால், தமது அறிவை வளரச் செய்யாமையாலும், பொறாமை கொடுமை அன்பின்மை தன்னயமே கருதல் முதலான தீய குணச் செயல்களாலுங் கவலையும் மிடியும் நோயுங் கொண்டு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்குள்ளெல்லாம் நம்நாட்டவர் மாண்டுபோகின்றனர்!

இன்னும், இப்போது சில ஆண்டுகளுக்குமுன் எடுத்த மாந்தர் தொகைக்கணக்கைப் பார்த்தால், இவ்விந்திய நாட்டில் ஆண்பாலாரைவிடப் பெண்பாலார்தொகை குறைந்து காணப்படுகின்றது. இங்ஙனம் பெண்பாலார்தொகை குறைந்து போயதற்குக் காரணம் ஆண்பாலார் செய்துவரும் அட்டூழியங்களேயாகும். ஆண் பெண் தொகை ஏறுமாறு குறையாமல் ஒத்திருந்தாற்றான் வாழ்க்கை குற்றங் குறைகள் இன்றிச் செழிப்பாய்ச் செவ்வனே நடைபெறும், இல்லையேற் பாவமும் பழியும் மிகுந்து அது சீர் குலைந்துபோகும். மற்று, அயல்நாடுகளில் உள்ள ஆண்மக்க

யெல்லாருந் தமக்குள்ள உரிமைகளையொப்பவே, தம் பெண்மக்கட்கும் உரிமைகள் கொடுத்து அவர்களைப் பலதுறைகளிலும் முன்னேறச் செய்துவருதலால், அவ்விருதிறத்தாரும் அறிவிலும் விழுமிய இன்பவாழ்க்கையிலுஞ் சிறந்து, நீண்டநாள் உயிர் வாழ்ந்து தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலுடையராய்ப் புகழ்புண்ணியங்களை ஈட்டுகின்றனர். இறைவன் வகுத்த மக்கள் வாழ்க்கையின் உண்மைகளை நன்காராய்ந்து நடக்கும் நல்லறிவு நம்நாட்டவர் தமக்கு இல்லையாயினும், ஏனை அயல்நாட்டவரின் சீரிய வாழ்க்கையினைக் கண்டாவது திருந்தி நடந்து நீடுவாழ முயல்வாராக!

இனி, நீடுவாழ விரும்புவார் கருத்திற்பதித்து நடக்கவேண்டிய ஒழுகலாறுகள் சிலவற்றை ஈண்டு எடுத்துக்காட்டி, அவ்வளவில் இந்நூலைமுற்றுவிப்பாம். மக்களாய்ப்பிறந்தார் தம்மையொத்த மக்களினிடையேயிருந்து உயிர்வாழவேண்டியவர்களாக யிருத்தலாலும், மக்களினுந் தாழ்ந்த சிற்றுயிர்களினிடையிலும் அங்ஙனமேயிருந்து உயிர் பிழைக்கவேண்டியிருத்தலாலும், உயிரில்லாத பொருள்களினிடையிலும் இடத்திலுங் காலமாறுதலிலும் இருந்து வாழ்க்கைசெலுத்தவேண்டியிருத்தலாலும், இம்மூவேறு வகையாய்ப் பிரியும் ஒழுகலாறுகளில் அவர்கள் தம்மைக்காத்து நடத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

முதலில் ஒவ்வொருவருந், தம்மைச் சூழவுள்ள மக்களிற் சிலர் தமக்குநண்பராகவும், வேறுசிலர் தமக்குப் பகைவராகவும் மற்றைப் பலர் நட்பும் பகையும் இல்லா நொதுமலராகவும் நடக்கத், தாம் அவர்களிடையேயிருந்து உயிர்வாழவேண்டி யிருத்தலைப்பற்றிப் பேசுவாம். நண்பர் என்ற வகுப்பிற் பெற்றார் உற்றார் பெண்டிற் பிள்ளைகள் ஏவலர் நேசர் முதலாயினர் அடங்குவர். இவர்களோடு ஒழுகும் முறைகளைப் பற்றி மேலே விரித்துக் காட்டியிருக்கின்றேம்.

இரண்டாவதாகத், தமக்குப் பகையாயினாரோடு நடக்கும் முறைகருதற்பாற்று. ஒருவர்க்குப் பகைவராயினர் அவர் தம்மாற் பகைக்கப்பட்டாரும் அவர் தம்மைப் பகைத்தாரும் என இருவகைப்படுவர். சிலருடைய குணமுஞ் செயலும் உண்மையிலே தீயனவாயிருந்தாலும், அல்லது நமது கருத்துக்கும் நம்முடைய

பழக்க வழக்கங்களும் மாறுபட்டிருத்தல் பற்றி அவை நமக்குத் தீயனவாய்க்காணப்பட்டாலும் நாம் அவையுடையாரைப் பகைத்தல் இயல்பாயிருக்கின்றது. ஆனால், இங்ஙனம் பிறரைப் பகைக்கும் இயற்கையை முற்றுமே ஒழித்துவிடல் வேண்டும். தம்முடைய கருத்துக்குந் தம்முடைய பழக்க வழக்கங்களுக்கும் மற்றவருடையன ஒவ்வாமைபற்றி அவரைப் பகைப்பவர், அவருந் தம்மை அக்காரணமேபற்றிப் பகைத்தல் கூடுமேயென்று எண்ணிப் பார்த்தல்வேண்டும். வெற்றிலைபாக்குமெல்பவர், புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவரைப் பார்த்துத் தமக்கு அதுபிடியாமையால் அவரை அருவருக்கின்றார்; சுருட்டுப்பிடிப்பவரோ வெற்றிலைதின்பவரைப் பார்த்துத் தமக்கு அதுபிடியாமையால் தாமும் அவரைப்பார்த்து வெறுக்கின்றார். இங்ஙனந் தமக்குப் பிடியாமை பற்றி யொருவரையொருவர் வெறுத்துப் பகைகொண்டால், உலகத்தில் அளவளாவுதலே யில்லாமற் போவதுடன், அடியுங் குத்தும் வெட்டுங் கொலையும் மலிந்து நாடு காடாகிவிடும். தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“அரிய கற்று ஆசற்றார் கண்ணுந் தெரியுங்கால்
இன்மை யரிதே வெளிறு” என்றுங்,

“குணநாடிக் குற்றமுநாடி அவற்றுள்
மிகைநாடி மிக்க கொளல்” என்றும் மொழிந்த அறவுரையினைக் கருத்திற்கொண்டு, எத்துணைச்சிறந்த குணங்களும் அறிவும் உடையார்பாலுங் குற்றங்கள்சிலவும் இருக்குமெனவும், அதனாற் குணப்பகுதி மிகுதியும்உடையாரை அதன்பொருட்டுப் பாராட்டி அவர்பாலுள்ள சிறிய குற்றப்பகுதியினைக் காணாதொழிதலே வேண்டுமெனவும், அவ்வாறின்றிக் குற்றப்பகுதியே மிகுதியும் உடையாரையும் அதுபற்றிப் பகையாமல் அவர்பாலுள்ள சில குணநலங்களைமட்டும் வேண்டுமளவு பாராட்டி யுரைத்து அவரை நெருங்கிப் பழகாமல் அகன்று ஒழுகுதலே செயற்பாற்றெனவும் பகுத்தறிந்துகொள்க. இவ்வாறு ஒழுகாமல், தம்முடைய குணத்தையுந் தம்முடைய அறிவையுந் தம்முடைய ஒழுக்கத்தையுமே தமக்குச் சிறந்தனவாகக் கருதி இறுமாந்து, ஏனையோருடைய குணமும் அறிவும் ஒழுக்கமும் எல்லாம் இழிந்தனவாகக்கருதி அவர்மேலெல்லாம் பகைகொண்டு நடப்

பார் எவராயிருப்பினும் அவர் வேருடன் அழிந்துபோவர். ஆதலால், அத்தன்மையினர் நீடுவாழ்தல் இயலாது. எனவே, நீண்டகாலம் உயிரோடிருந்து நன்றாற்ற விரும்புவார், எவரையும் பகையாமல், தம்மட்டில் அடங்கியிருந்து வாழ்க்கை செலுத்துதலே முதன்மையாகுமென்க.

இனித், தாம் எவரையும் பகையாதிருந்துந், தம்முடைய இயல்பையும் அறிவையும் நடையையுங்கண்டு தமக்கு அவை ஒவ்வாமையால் அதுபற்றித் தம்மை அருவருத்துத் தமக்குத் தீது புரிவாரை, அது புரியாமற்றடுத்தலும், அவரை அகன்று ஒழுகுதலும் யாங்ஙனமெனிற், கூறுதும். தம்மைப் பகைப்பவர் தமக்குத் தீங்கு செய்யாதிருத்தற்கு முதல் நல்வழி, அவர் தம்மேற் கொண்ட பகைமையை அவர்க்கு இனியராயினரோடு சொல்லி அவர்கூறும் இனிய சொற்கொண்டு அதனைத் தீர்த்தலேயாகும். இனி, அவ்வாறு மிக முயன்றுபார்த்தும், அவர் அடங்காமல் தமக்குத் தீங்கு செய்தலிலேயே செற்றங்கொண்டு நிற்பாராயின், அவரினும் வலியராய் உள்ளாரது துணையைப்பெற்று, அவரைக் கொண்டு அப்பகைவரை அச்சுறுத்தி, அவருடைய செற்றத்தையும் இறுமாப்பையும் அடக்குதல்வேண்டும். இனி, அதனானும் அவர் அடங்காராயின், அவர்க்குக் கொடிய பகைவரை அவர்மேல் எவிவிட்டு, அவரும் அவரும் போராடி நிற்குமாறு செய்து தாம் தனித்து அமைதியாய் இருத்தலே நல்லது. இனி, இம்மூன்று திறத்தானும் அவரது பகைமையை யொழித்தல் தமக்குக் கூடாவிடின், அரசினர் உதவியைக்கொண்டு அவரையடக்குதலே செயற்பாலது. மற்று, அதுவுந் தமக்கு இயலாதாயின், எல்லாம் வல்ல இறைவனையே தமக்கு உறுபெருந்துணையாகப்பற்றித் தாம் தனியிருந்து வழிபடும் நேரங்களில் எல்லாந் தமக்குள்ள குறையை அவனுக்கு நெஞ்சங் கரைந்து சொல்லித், தம்பாற் பகைகொண்டார் தமக்குச் செய்யுந் தீங்குகளை யொழிக்குமாறு வேண்டிவருதல் வேண்டும். இங்ஙனம் இறைவனது துணையையே உண்மையாக நம்பித், தம்மை அவனது காவலில் விட்டு அமைதியா யிருப்பார்க்கு, எத்துணைக் கொடிய பகைவரும் எதொருதீங்கும் இழைக்கமாட்டுவாரல்லர். அவர்க்குத் தீங்கிழைக்க முயல்வாரெல்லாம் அத்திய முயற்சி யவிந்து தாமே

யழிந்துபடுதலே, எமது வாழ்நாளில் யாமே பற்பலகால் நேரே கண்டிருக்கின்றேம். யாம் சென்ற முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இறைவன் திருவடிக்கு ஆற்றிவருந் தொண்டில், எமது மனநிலையுணராமலும் எமது வாழ்க்கை நிலையுணராமலும் யாம் இப்பற்றுந் தொண்டின் நலம் உணராமலும் எம்மேற் பெரும்பகை கொண்டு எமக்குப் பலவகையால் தீங்கிழைக்க முயன்றார் பற்பலர். அங்ஙனம் வாளா பகைகொண்டு தீதுபுரிய முனைந்தார் தந் தீச்செயல்கண்டு எமது நெஞ்சம் மிகவருந்தியதேனும், எம்மேற் பகைகொண்டாரைப் பகைத்து அவர்க்கு எந்தவகையிலுந் தீதுசெய்ய எமதுள்ளம் எண்ணியதேயில்லை. அவரது தீச்செயல் கண்டு சிலபல நாள் வருந்தியபடியாய் இறைவனது திருவடிக்கே எமது மனக்குறையை யுருகிமொழிந்து, அவ்வளவில் வாளா விருந்து விடுதலே எமதியற்கை. இவ்வாறிருந்து வருதல் எமது தொடர்பான ஒழுகலாறாய்ப் போதருதலால், எம்மைப்பகைத்து எமக்குத் தீதுசெய்ய முனைந்தாரிற் பலர் அங்ஙனம் முனைந்த வளவிலே மாண்டுபோயினர்; வேறுபலர் தமக்குள் ஒருவரை யொருவர் கலாய்த்து, எமக்குத் தீதுசெய்யமுனைந்த முனைப்பைக் கைவிடலாயினர்; மற்றும்பலர் தமக்குந் தம்குடும்பத்தவர்க்குந் தற்செயலாக நேர்ந்த பல இடுக்கண்களால் உள்ளம் உடைந்து, எமக்குத் தீதுசெய்ய மாட்டாதவராயினர்; பின்னும் பலர் சீர் திருத்தும் உள்ளம்வாய்ந்து, எமது தொண்டின் அருமை பெருமையுணர்ந்து, எம்மேற்கொண்ட செற்றம் நீங்கி, எம்மீது அன்புடையராயினர். ஆகலாற், "கடவுளை நம்பினர் கைவிடப் படார்" என்னும் நம்பிக்கை எமதுள்ளத்தில் வரவர உரம்பெற்று வேரூன்றி நிற்கின்றது. எனவே, தம்மைப் பகைத்துத் தமக்குத் தீங்குசெய்வார்க்குந் தீங்குசெய்ய முனைவார்க்குந், தாம் எதுந் தீங்கு செய்வதின்றித், தீங்குசெய்ய நினைவதுமின்றித், தாம் ஆற்றிவருந் திருத் தொண்டிலேயே தம்முடைய அறிவுஞ் செயலும் ஈடுபட்டு நிற்பார்க்கு எத்தகைய தீங்குஞ் செய்யவொட்டாமல் எல்லாம் வல்ல இறைவனே அவரை முன்நின்று பாதுகாத்தருள்வன் என்று கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

இனித், தமக்கு நட்பும் பகையும் இல்லாத பொதுமலர் எவரைத் தலைப்படல் நேர்ந்தாலும் அவருடன் இனிதாக முக

மலர்ந்து பேசி அவர்க்கு ஏதேனுந் தாம் உதவி செய்யக்கூடு மாயின் அதனையுஞ்செய்து அவ்வளவில் அவரைமறந்து போதல் வேண்டும். முன் முகப்பழக்கம் இல்லாத எவர்பாலும் எந்தக் காரணத்தை யுள்ளிட்டுங் கடுகடுத்த முகத்தைக் காட்டுதலும் வெறிக்கப் பேசுதலும் ஆகா. ஏனென்றாற், கடுத்த முகமும் எடுத்த சொல்லும் உடைய ஒருவனுக்கு எல்லாரும் எளிதிலே பகைவராய் விடுகின்றனர். இயற்கையிலேயே அல்லல் மிகுந்த தாகவுள்ள இம் மக்கள்வாழ்க்கையில் ஒருவன் வீணே பகை வரைப் பெருக்கிக் கொள்ளுதலினும் வேறு பெருந்துன்பம் ஒன்றில்லை. ஆதலால், நொதுமலரைப் பகைவராகச் செய்து கொள்ளுதற் குரிய எதுவுந் தன்கண் நிகழாமல் விழிப்பாக இருத்தல்வேண்டும். இதனை அறிவுறுத்துதற்கே,

"கண்டாரோ டெல்லாம் நகாஅ தெவனொருவன்
தண்டித் தனிப்பகை கோள்" என்னும் பழைய

அறவுரையும் எழுந்தது.

இன்னும், நொதுமலரைப் பகைவராக்கிக் கொள்ளாமை யோடு அவரை நண்பராக்கிக்கொள்ளாமையும் இன்றியமையா தது. ஏனென்றால், ஒருவன் தான் இன்புறுங்கால் அவனோடு இன்புற்றும், அவன் துன்புறுங்கால் அவனோ டொருங்கிருந்து துன்புற்றும், உயிரும் உடம்பும்போற், கண்ணும் மணியும்போல், நகமுஞ் சதையும்போற் பிரிவில்லாப் பெருநேய முடையார் ஒருவர் அவனுக்குக் கிடைத்தல் அரிதரிது. மனமொத்த நேயம் இல்லாதாரை நண்பராகப் பெற்றால், அவரே சிறிதுகாலத்திற் பெரும்பகைவராய் விடுவர். ஆதலாற், பகைவரைப் பெருக் காதிருத்தற்கு நண்பரையும் பெருக்கா திருத்தலே இன்றி யமையாத வழியாகும் என்று கருத்திற் பதித்துக் கொள்க. உண்மையான நண்பர் மிகச் சிலர் இருத்தலே போதும். அவரையும் ஒருவன் தான் தேடிச் செல்லாமல், தற்செய லாக அவரைத் தலைப்படல் நேர்ந்தவழி, அவர்க்குந் தனக்கும் உண்மையன்பு நிகழுமாற்றைப் பலகால் ஆய்ந்து பார்த்து, அவ் அன்பு முதிரும் வகையில் நட்புரிமை கொள்ளு தலே செயற்பாலதாமென்க.

இனி, மக்களினுந் தாழ்ந்த சிற்றுயிர்கள் பால் நடந்து கொள்ளும் வகையிலும் நீண்டவாழ்நாளை விரும்புவார் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல்வேண்டும். மிகச்சிறிய உயிர்களும் மக்களை எளிதிலே கொல்லுந் திறம் வாய்ந்திருக்கின்றன. கொசுகு, மூட்டுப்பூச்சி, ஈ, எறும்பு, பூரான், தேள், நட்டுவாய்க்காலி, பாம்பு, எலி முதலிய சிற்றுயிர்கள் மக்களுயிரைக் கொள்ளை கொள்ள வல்லனவாயிருத்தலால், அவைகள் தாம் இருக்கும் இடங்களில் அணுகாமற் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். கொசுகுகளிற் பலவகையுள்ளன. அவைகளிற் சிலவகை நஞ்சுள்ளன. மற்றுஞ்சிலவகை நஞ்சில்லாதன. நஞ்சுள்ளன கடித்தாற் குளிர் காய்ச்சல், கால்கை வீக்கம் முதலியனவரும். நஞ்சுள்ள கொசுக்கள் பெரும்பாலுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீர் பட்டுக் கும்பி மிகுந்துள்ள இடங்களிலிருந்துண்டாகிப் பல்குகின்றன; சதுப்பு நிலங்களிலும் உண்டாகின்றன. ஆதலாற், சாக்கடைத் தண்ணீரைக் கும்பியுண்டாகாமல் அகற்றி நிலத்திற் காய்ந்து போகும்படி செய்துவிடுதல்வேண்டும். சென்னை முதலான பெரிய நகரங்களில் நிலத்தின்கீழ்க்கால்வாய்கள்கட்டிச் சாக்கடைத்தண்ணீரை அவற்றின்வாயிலாகக் கடலிற்கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பிக்கின்றார்கள். இவ்வாறு செய்தலால் அங்கு நச்சுக் கொசுகுகளின் தொல்லை குறைந்து வருகின்றது. ஆனால், நகர்ப்புறங்களிலுஞ் சிற்றூர்களிலும் உள்ளவர்கள் அங்ஙனஞ் செய்துகொள்ளல் இயலாமையால், அவர்கள் தாம் இருக்கும் இல்லங்களுக்குப் புறம்பே சாக்கடைத்தண்ணீரைப் பரவலாகச்செல்லவிட்டு, அது வெயிலிற் காய்ந்துபோகும்படி செய்வதுடன், அவ்விடத்தில் அதனாலுண்டாகும் அழுக்குமண்ணையும் அடுத்தடுத்து அகற்றிப் புதுமணல் தூவி வருதலும் வேண்டும். இனி, நஞ்சில்லாத காட்டுக்கொசுக்களின் கடியினால் நோய்வராதேனும் இரவில் தூக்கங்கெடுமாதலால், அவற்றின் தொல்லையை அகற்றுதற்குக் 'கொசுவலை' யிட்டு அதற்குள் தூங்குதல்வேண்டும்.

இனி, மூட்டுப்பூச்சிகள் அழுக்குத்துணிகள் உள்ள இடங்களிலும், ஈ எறும்புகள் உணவுப்பண்டங்கள் சிந்தி எச்சில் ஈளை சளியுள்ள அருவருப்பான இடங்களிலும், பூரான் தேள் நட்டுவாய்க்காலி முதலியன அழுக்கும் அடைசலும் மிகுந்து காற்றும்

வெளிச்சமும்படாத இண்டுஇடுக்குகளிலும் உண்டாகிப் பல்கு தலால், தாம் இருக்கும் இல்லங்களில் மேற்கூறிய அருவருப்புகளை நீக்கிச் சந்துபொந்துகளை அடைத்துக், காற்றும் வெளிச்சமும் நன்றாக உள்ளே உலவும்படி செய்துவரின், இந்நச்சுயிர்கள் உண்டாகாமற்றடுத்து, இவற்றால் நேருந்துன்பங்களுக்குத்தப்பிப் பிழைக்கலாம். ஒரோ வொருகால் இவற்றாற் கடியுண்டு வருந்து வோர் உடனே நீராவிபிடித்து அவற்றின் நஞ்சைத் தம்முடம்பி னின்றும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும். நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவி விடுதலும் இன்றியமையாதது. இந் நச்சுயிர்களின் நஞ்சு உடம்பில் உள்ளவரையிற் பால் பருகுதல் ஆகாது.

இனிச், சூடமிகுந்த இவ் விந்தியநாட்டி லுள்ளாரில் எத்தனை யோ ஆயிரம்பேர் பாம்புகடியால் ஒவ்வோராண்டிலும் மடிந்து போகின்றனர். நச்சுப்பாம்புகள் பெரும்பாலும் நாகதாளிப் புதர் களிலும், மரஞ்செடி கொடிகள் அடர்ந்த இடங்களிலுந், தவளை தேரை நிறைந்த நீர்நிலைப் பாங்கர்களிலும் உண்டாகி யுறைதலால், இவற்றை முற்றுமேயில்லாமல் ஒழித்தல் எவர்க்கும் இயலாது. நாகதாளிச்செடிகளைத் தின்று அழிக்கும் ஒருவகைப் பூச்சியை வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் கண்டுபிடித்து, அவற்றைக்கொணர்ந்து விட்டு, இந்நாடுகளில் ஏராளமாய்ப் பம்பியிருந்த நாகதாளிப் புதர்களை அடியோடு அழித்துவருகின்றார்கள். இவ் அறச்செயலாற் பாம்புகளின் துன்பம் பெரும்பாலும் ஒழிதல் திண்ணமேயாகும். என்றாலும், இவை முற்றுமே ஒழிதல் கூடாமையால், இவை யிருக்குமென்று எண்ணக்கூடிய இடங்களில் விழிப்பாக இயங்கு தல்வேண்டும். பாம்புகள் பெரும்பாலும் வலிந்துவந்து மாந்தரைக் கடியா; தாம் இருக்குமிடங்களில் மாந்தர் வருவராயின், அவர் தம்மைக் கொல்வரோ என்னும் அச்சத்தாலும், அடிக்கவருவார் கைக்குத் தப்பமுடியாமல் அவரை எதிர்க்கும்போதுந், தம்மை அவர் அடிக்கும்போதும் அவரைஎதிர்த்துக்கடியாநிற்கும். மேலும், பாம்புகள் தவளைமுதலிய இரைகளைப் பிடித்து விழுங்குகையில், அவ் இரை அவற்றின் தொண்டையைத் தாண்டி வயிற்றினுட் செல்லும் வரையில் அவை நகரக்கூடாத நிலைமையில் இருப்ப தால், அப்போது அவற்றை எவரும் எளிதிற் கொன்றுவிடலாம்.

இரை விழுங்குங்கால் தமக்கு நேரும் இவ்விடர்ப்பாட்டினை உணர்வுமிகுதியுமுள்ளபாம்புகள், முதன்மையாய்நல்லபாம்புகள், நன்குணர்ந்திருக்கின்றன. ஆகையால், அவை இரைபிடிக்கும் நேரத்தில் மக்கள் எவரேனும் அருகிருப்பராயின் அவரைத் துரத்திக்கடிக்கவரும். பாம்புகளின் இந்த இயற்கை தெரிந்தவர்கள், வயல் வரைப்புகள் புதர்கள் குளத்துறைகள் ஏரிக்கரைகள் பாழடைந்த இடங்களிற் செல்ல நேர்ந்தக்கால், அங்கெல்லாம் விரைந்து செல்லாமல் நெடுந்தொலைவு கீழுஞ் சுற்றுப்பக்கங்களிலும் நோக்கியபடியாய் மெல்லச்செல்வார்கள்; அங்ஙனஞ் செல்லுங்காற் பாம்பு இரைபிடிக்கக் கண்டால் அப்பக்கமாய்ச் செல்லாமல், அதனை மிக விலகிச் செல்வர்.

இன்னுஞ், சிற்சிலகால் தப்பித்தவறிப் பாம்புகள் மக்கள் உறையும் வீடுகளினுள்ளேயும் வருதல் உண்டு. அங்ஙனம் வருதலும் வீட்டில் உலவும் எலி பல்லி முதலிய உயிர்களை இரையாகப் பிடித்தற்கேயாம். ஆகையால், வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியிலுங் கருத்திருக்கவேண்டும். பகற்காலமெல்லாம் வளையில் அடங்கிக்கிடந்த அவை, பகலவன் மறைந்த மாலைக்காலத்தில் வெளிக்கிளம்பிக், தமக்கு வேண்டிய அளவு இரைபிடிக்கும் வரையில் இரவில் இயங்குதலால், மசங்கல் மாலையிலிருந்து இரவின்கண் இயங்குவோர் கையில் வெளிச்சம் இன்றிச் சிறிதும் இயங்குதலாகாது. சிறுகாசுச்செலவிற் பெறக்கூடிய விளக்கு வெளிச்சம் இல்லாமல் இரவில் இயங்கிப் பாம்புகடியால் மாய்ந்தார் தொகை அளவிலதாகும். ஆதலால், வெளிச்சம் இன்றி இரவில் இயங்குதலும் ஆகாது, உறங்குதலும் ஆகாதென்று கடைப்பிடிக்க.

இனிப், பல்வகை நோய்களையுங் கொள்ளை நோயையுங் கொணர்ந்து சேர்ப்பிக்கும் எலிகள் வீட்டினுள்வராமற் கருத்தாயிருக்கவேண்டும். உணவுப்பண்டங்கள் எளிதிலே கிடைக்கும் இல்லங்களினுள்ளேதாம் எலிகள் வருகின்றன. ஆதலால், உணவுப்பண்டங்கள் பச்சையாயிருந்தாலுஞ் சமைத்தவையாயிருந்தாலும் அவற்றில் ஒருதினையளவுதானும் வெளியே திறப்பாக இருக்கும்படி வைத்தலாகாது; பெரிய பாண்டங்களிலாவது பேழைகளிலாவது வைத்துச் செவ்வையாக மூடிவிடுதல்

வேண்டும். எலிகள் இயங்குமிடங்களில் அவற்றை இரையாகப் பிடித்தற்குப் பாம்புகளும் வருமாதலால், எலிகள் வாராமற் செய்வது இன்றியமையாததாகும். மேலும், எலிகள் வாய் வைத்த பண்டங்களைத் தெரியாமல் அருந்துவதால் இரைப்பிருமல், சோகை, உடல்வீக்கம் முதலான நோய்கள் வருகின்றன; ஈ எறும்புகள் மொய்த்தலாலும் அப்பண்டங்கள் நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றன; அழுக்குந் தூசியும் படிதலாலுங் கெட்டகாற்றுப்படுதலாலும் அவை அங்ஙனமே நஞ்சாகின்றன. ஆதலால், உணவுப்பண்டங்களை ஒருகாலுந் திறப்பாக வைத்தலாகாது.

இனி, உயிரில்லாத பொருள்களாகிய நிலன் நீர் நெருப்புக் காற்று முதலான பொருள்களி னிடையிருந்து வாழும் மாந்தர் அவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் வகைகளை இந்நூலின் இரண்டாம் அத்தியாயத்திலிருந்து பதினைந்தாம் அத்தியாயம் ஈறாக மிகவிரித்து விளக்கியிருக்கின்றேம். அவற்றுள் அடங்காத சிலவற்றைமட்டும் ஈண்டெடுத்துக் காட்டுதும். இக்காலத்தில் நீராவி வண்டிகள், மின்னல் வண்டிகள், உந்து வண்டிகள் (Cycles), நெய்யாவி வண்டிகள் (Motor Cars), மிக மிகப் பெருகி மாந்தரின் போக்கு வரவுக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டு வரினும், அவற்றால் மடியும் மக்களின் தொகையும் அளவின்றிப் பெருகுதலால், அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வார் தம துயிரைப் பாதுகாத்தலிலும் பிறவுயிரைப் பாதுகாத்தலிலுங் கருத்து மிக்கவர்களா யிருத்தல் வேண்டும். சிலர் பலர் நீராவி வண்டிகள் மின்னல்வண்டிகள் ஓரிடத்திற்கு வருங்காலத்தையும் அங்கிருந்து அவை புறப்படுங் காலத்தையும் நன்கு தெரிந்து கொள்ளாமல், அவை நிலைபெயரும் நேரத்தில் ஓடோடிவந்து அவை யோடுகையிற் பதறியேறிக் கால்தவறிவீழ்ந்து, அவற்றின் உருள்களால் அரையுண்டு மாய்ந்து போகின்றனர்! ஈதெவ்வளவு மடமை! வண்டி புறப்படும் நேரத்திற்குச் சிறிது முன்னரே வந்திருந்து அமைதியாக ஏறலாகாதா? சிறிது கருத்தாக நடந்தால் விலக்கக்கூடிய இவ் இடரை நினையாமல் நடந்து ஒரு நொடிப்பொழுதில் எத்தனையோ பேர் மாய்ந்துபோவது பெரிதும் இரங்கற்பாலதா யிருக்கின்றது! இன்னும் பலர் அவ்வண்டிகளுக்

குள் ஆள் நெருக்கடியாயிருக்கும்போதும் ஒருவரையொருவர் தள்ளியேறித் துன்புறுகின்றனர்! திருவிழாக்கால மக்கள் நெருக்கடியில் ஏறி நசுங்கி உயிர்துறந்தாரும், பெருங்கூட்டத்தால் வண்டியிலிருந்து கீழே தள்ளுண்டு இறந்தாரும், இறப்பாரும் பலர்! இவையெல்லாங் கூட்டமா யிருக்குங்காற் செல்லாமற் சிறிது காலந் தாழ்த்துச் சென்றால் எளிதிலே விலக்கக் கூடிய இடர்களாகும். இரண்டொரு மணிநேரங் கழித்துச் செல்லுதற்கும் இரண்டொரு நாட் கழித்துச் செல்லுதற்கும் மனம் பொறாமல், இறைவன் தந்த இவ்வரிய மக்கள் யாக்கையைக் கண்மூடித் தனமாய்ச் சென்று ஒரு நொடியிலே தொலைத்து விடுதல் நன்றாகுமா என்பதை நினைந்து பார்த்து, அவ்வண்டிகட்குச் செல்வோர் தமதுயிரைப் பாதுகாக்கக் கடவராக! அங்ஙனமே, கால்களால் உந்திச்செலுத்தும் ஈருருள் வண்டிகளிற் செல்வோரும், ஆவி வண்டிகளிற் செல்வோரும் ஆள் நெருங்கிய இடங்களில் விரைந்து செல்லாமல் மெல்லச் சென்றாற்றான் தம்முயிரையுங் காக்கலாம், தம் வண்டிகளாற் பிறர்க்கும் பிறவுயிர்க்கும் அழிவுவாராமலுஞ் செய்யலாம். அங்ஙனமே, குதிரை வண்டிகள், மாட்டு வண்டிகளிற் செல்வோரும் அவற்றைச் செலுத்துவோருந் தமக்கும் பிறர்க்கும் இடர் நேராவகையில் அவற்றை ஊர்தலிற் பெரிதுங் கருத்து வைத்தல் வேண்டும்.

இனி, மக்கள் உயிர்வாழும் ஊர்கள் நகரங்கள், மலைமேலும் மலையடிவாரங்களிலும் மலையடுத்த இடங்களிலுங், காட்டுள்ளுங் காட்டோரங்களிலுங் காடடுத்த இடங்களிலும், வயல்சூழ்ந்த வயலடுத்த இடங்களிலும், ஆற்றோரங்கள் ஏரிப்பக்கங்களிலுங், கடலோரங்கள் கடலடுத்த இடங்களிலும் அமைந்திருக்கின்றன. நீலமலை, சேர்வராயன்மலை, இமயமலைகளின்மேல் எத்தனையோ ஊர்களும் பெரிய பெரிய நகரங்களும் அமைந்திருக்கின்றன. மலையடிவாரங்களில் திருப்பரங்குன்று, பழநி, திருச்சிராப்பள்ளி முதலான நகர்கள் உள்ளன. மலையடுத்த இடங்களிற் சேலங், கோயம்புத்தூர், திருவனந்தை முதலான நகர்கள் இருக்கின்றன. வெள்ளியங்கிரியுள்ள பெருங்காட்டுக்குள் எத்தனையோ ஊர்கள் உள்ளன. அவிநாசி ஒரு காட்டோரத்தில் உளது. புனலூர் காடடுத்த பக்கத்தே யுளது. சோழநாடு பாண்டிநாட்டிலுள்ள ஊர்கள் நகர்களிற் பெரும்பாலன வயல்சூழ்ந்த வயலடுத்த இடங்களில் இருக்கின்றன. திருச்சிராப்பள்ளி, திருக்குடந்தை

முதலான நகரங்கள் காவிரியாற்றோரத்திலும், மதுரை வைகை யாற்றங்கரையிலுந், திருநெல்வேலி பொருநையாற்றின் பக்கத்தும் அமைந்துள்ளன. செங்கற்பட்டு, குன்றத்தூர் முதலிய ஊர்கள் ஏரிப்பக்கங்களிலிருக்கின்றன. நாகை, காவிரிப்பூம் பட்டினம், சென்னை, திருச்சீரலைவாய் முதலியவை கடலோரங்கள் கடலடுத்த இடங்களிற் பொருந்தியுள்ளன. இந்நால்வகை நிலப்பகுதிகளில் உறைவார்க்கும் அளவிலா நலங்கள் விளைந்து வரினும், ஆங்காங்கு நீண்டவாழ்க்கைக்கு ஆகாத இடர்களும் அவற்றோடு உடன்கலந்து வருகின்றன. மலைமேலுள்ளார்க்குப் பனியாலுங் குளிராலுந் துன்பம். குளிர் மிகுதியால் மூச்சுப் பையினுள்ளோடும் இரத்தம் உறைந்து உடனே கடுங்காய்ச்சல் உண்டாகி உயிரிழக்க நேருமாதலால், மலைமேலுறைபவர்கள் மார்பை எப்போதுஞ் சூடாயிருக்கும்படி கம்பளிப்போர்வை சட்டைகளால் மூடிக்கொள்ளுதல் முதன்மையானது; உடம்பு முழுதுமே பெரும்பாலுங் குளிர்படாமல் மறைத்தல் வேண்டும். இதுவேயுமன்றி. மலைமேலும் மலைக்கீழும் உள்ளார்க்குப் புலி காடி அரிமா யானை ஓநாய் மலைப்பாம்புகள் நச்சரவுகள் முதலான மறவிலங்குகள் ஊர்வனவற்றால் திடீரென எதிர்பாராத பேரிடர்கள் நேரும். யாம் திருவனந்தையில் இருந்த ஞான்று ஒரு நாள் திடீரென ஒரு பெருவேங்கைப்புலி ஊர்க்குள் நுழைந்து பலரைக்கொன்று ஊரையே கலக்கிவிட்டது! காட்டுள்ளுங் காடடுத்த ஊர்களிலும் உறையும் மக்கட்கும் இத்தகைய பேரிடர்கள் எதிர்பாராமல் வரும். அதுவல்லாமலும், அடர்ந்த காடுகளின் உள்ளிருந்து வரும் ஒருவகை நச்சுக்காற்றுங், கொடிய கொசுக்களும் மாந்தர் உயிரைக் கொள்ளை கொள்ள வல்லன. மற்று, வயல்சூழ்ந்த வயலடுத்த ஊர்களில் உறைவார்க்கோ இத்தகைய பெருந்தீங்குகள் வாரா; ஆகையால், மருத நில வாழ்க்கையே மக்களின் நீண்ட வாழ்க்கைக்கு மிக இசைந்ததாகுமென்று அறிதல்வேண்டும். என்றாலும், மருத நிலத்தின் கண்ணும் ஆற்றோரங்கள் ஏரியோரங்களிலிருப்பார்க்கு வெள்ளப்பெருக்காற் பேரிடர் நேரக் காண்டலால், ஆறு ஏரி முதலானவையுள்ள இடங்களுக்கு மிக அகன்றிருத்தலே வேண்டற்பாலதாகும். இங்ஙனமே கடற்பெருக்காலும் பெருந்துன்பம் நிகழக் கூடுமேனும், அஃது ஆற்றுவெள்ளம் ஏரி வெள்ளம்போல் அத்துணை யடுத்தடுத்து நிகழ்வ தன்றாகலின், மருதநிலவாழ்க்கையோடொப்ப நெய்தல்நில வாழ்க்கையும் விழுமியதாகுமென்று கடைப்பிடிக்க. இந்நால்வகை நிலப்பகுதிகளில் உள்ள நகரங்களில் மாந்தர் தொகை மிகுதியாக வாய்ந்தவை, அழுக்குஞ் சாக்கடை நாற்றமும் நச்சுக்காற்றும் நிறைந்திருத்தலால், அத்

நகைய நகரங்களில் உறைதலைவிட, மக்கள் நெருக்கம் இல்லாத நாடுகளில் உறைதலே நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாகு மென்பதனை முன்னரே விரித்துப்பேசி யிருக்கின்றோம்.

இனி, இங்கிலப்பகுதிகளில் உறைகுநர், வேனிற்கால மழைகால பனிக்காலங்களிலும் அவற்றின் பகுபிரிவுகளிலும் வாழ்க்கை செலுத்தவேண்டிய வகைகளையும் மேலத்தியாயங்களில் நன்கு விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றேமாதலால், மீண்டும் அவைதம்மை ஈண்டுக் காட்டுதல் வேண்டாமென்க.

இனி, உள்ளத்தைத் தூயதாக வைத்து எந்நேரமும் நன்னினைவுகளிலேயே அஃது ஊறி உரம் பெறுமாறு பழக்கவே, அதனால் உந்தப்படும் உடம்புந் தூயதாகி யுரமேறி நீண்டகாலம் உயிர்க்கு உறையுளாய் உலவும். உள்ளத்தை உயர்ந்த நினைவுகளிலும், மேன்மேற் பெருகும் அறிவொளியிலுந் திகழவைத்தற்கு ஒப்புயர்வற்ற கருவியாவது, ஆன்றோர் அருளிச்செய்த நூல்களை இடையறாது பயின்றுவருதலைத் தவிரப் பிறிது ஏதுமே யில்லை. அறிவொளி பெருகாது நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வோர் ஆங்காங்கு உளரேனும், அவரது நீண்ட வாழ்க்கையினும் பல்லாயிரக்கனைக்காய் ஓங்கி நின்று பலவகையாற் பயன்படும் மா பலா ஆல் அரசு முதலான மரங்களின் சாலச்சிறந்த நீண்ட வாழ்க்கையே மேலதாகும். ஏனென்றால், நீண்டகாலமிருந்தும் அறிவில்லாமையாற் பலர்க்குப் பல தீங்குகளைச் செய்து பழிபாவங்களை ஈட்டும் அவரினும், பழிபாவங்களின்றி மற்றவுயிர்கட்குப் பல்லாற்றாற் பயன்படும் மரங்களின் நீண்ட வாழ்க்கை சிறந்ததன்றோ? ஆதலால், ஓவாது விழுமிய நூல்கள் பயில்க.

இனித், தாம் கற்று அறிவின் மிக்கவராய் விளங்குதல் மட்டுமே போதாது. அறிவொடு தவவொழுக்கமும் மேற்கொண்டு, இறைவன் திருவருளோடு இரண்டறக் கலந்து நிற்கும் பெரும்பேற்றையும் இப்பிறவிலேயே எய்துதல் வேண்டும். இங்ஙனமாகக் கல்வியுந் தவமுஞ் செல்வமும் பெற்று இன்புற்று நீடுவாழ்வார், தாம்பெற்ற இப்பேரின்ப நிலையைப் பிறரும்பெற்று இன்புறுமாறு தம்முடைய கல்வியையுந் தவத்தையுஞ் செல்வத்தையும் பலவாற்றால் அவர்க்கும்பயன்படுத்தி இனிதுவாழ்வாராக!

"தாம் இன்புறுவ துலகின்புறக் கண்டு
காமுறுவர் கற்றறிந்தார்".

"கூற்றங் குதித்தலுங் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட்டவர்க்கு"—திருக்குறள்.

முற்றும்.